KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DAN PERBUKUAN
PUSAT KURIKULUM DAN PERBUKUAN

Buku Panduan Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Agus Mahendra
Bambang Abdul Jabar

SMA/SMK KELAS X

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
SMA/SMK Untuk Kelas X

Penulis
Agus Mahendra
Bambang Abdul Jabar

Penelaah
Susanti Sufyadi
Aris Fajar Pambudi

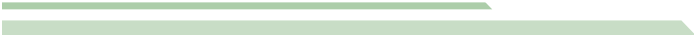
Penyelia
Pusat Kurikulum dan Perbukuan

Ilustrator
Ebta Heri Susanto

Penyunting
Toto Subroto

Penata Letak (Desainer)
Anggara Aditya Kurniawan

Penerbit
Pusat Kurikulum dan Perbukuan
Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Jalan Gunung Sahari Raya No. 4 Jakarta Pusat

Cetakan Pertama, 2021
ISBN 978-602-244-305-6 (jil.1)
ISBN 978-602-244-304-9 (no.jil.lengkap)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Serif, 11 pt
xvi, 296 hlm.: 17,6 x 25 cm.

Kata Pengantar

Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi mempunyai tugas penyiapan kebijakan teknis, pelaksanaan, pemantauan, evaluasi, dan pelaporan pelaksanaan pengembangan kurikulum serta pengembangan, pembinaan, dan pengawasan sistem perbukuan. Pada tahun 2020, Pusat Kurikulum dan Perbukuan mengembangkan kurikulum beserta buku teks pelajaran (buku teks utama) yang mengusung semangat merdeka belajar. Adapun kebijakan pengembangan kurikulum ini tertuang dalam Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 958/P/2020 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah.

Kurikulum ini memberikan keleluasan bagi satuan pendidikan dan guru untuk mengembangkan potensinya serta keleluasan bagi siswa untuk belajar sesuai dengan kemampuan dan perkembangannya. Untuk mendukung pelaksanaan Kurikulum tersebut, diperlukan penyediaan buku teks pelajaran yang sesuai dengan kurikulum tersebut. Buku teks pelajaran ini merupakan salah satu bahan pembelajaran bagi siswa dan guru.

Pada tahun 2021, kurikulum dan buku akan digunakan di Sekolah Penggerak dan SMK Pusat Keunggulan. Hal ini sesuai dengan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 1177 Tahun 2020 tentang Program Sekolah Penggerak. Tentunya umpan balik dari guru dan siswa, orang tua, dan masyarakat di Sekolah Penggerak sangat dibutuhkan untuk penyempurnaan kurikulum dan buku teks pelajaran ini.

Selanjutnya, Pusat Kurikulum dan Perbukuan mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan buku ini mulai dari penulis, penelaah, supervisor, penyunting, ilustrator, desainer, dan pihak terkait lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga buku ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan mutu pembelajaran.

Jakarta,   Juni 2021
Kepala Pusat Kurikulum dan Perbukuan,

Maman Fathurrohman, S.Pd.Si., M.Si., Ph.D.

Prakata

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Hal ini dapat terjadi karena idealnya pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, mahluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pada kenyataannya, PJOK adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya bukan saja pada peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, PJOK berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya yang mengarah pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lain seperti PJOK yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga Buku Panduan Guru PJOK untuk SMA/SMK Kelas X ini dapat diselesaikan. Buku ini disusun untuk memberi panduan kepada guru PJOK di jenjang SMA/SMK, khususnya Kelas X atau yang sederajat, untuk mengajar PJOK dengan arah dan cara baru membentuk Profil Pelajar Pancasila.

Penulis menghaturkan terima kasih kepada Puskurbuk-Balitbang Kemdikbud RI, atas kepercayaan yang diberikan, dan di atas semuanya, diharapkan buku ini dapat dimanfaatkan dengan baik oleh para guru PJOK di seluruh Indonesia, sehingga bermanfaat menyiapkan para pelajar Indonesia yang siap mengarungi kehidupan di masa depan yang semakin berat tantangannya.

Bandung, Januari 2021

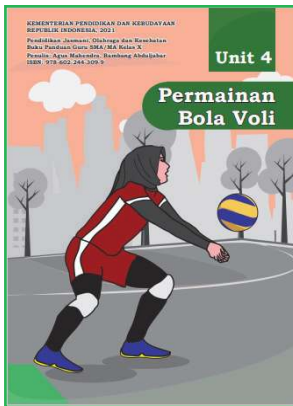
Penulis

Daftar Isi

Daftar Gambar

Daftar Tabel

Petunjuk Penggunaan Buku

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan buku panduan bagi guru PJOK untuk mengangkat paradigma dan model pembelajaran PJOK yang baru, yang dapat menanamkan sikap-sikap dan keterampilan tentang olahraga dan sportivitas, serta membangun karakter Profil Pelajar Pancasila.

Cover Bab

- Menampilkan urutan Unit
- Menampilkan gambar sesuai unit

Daftar Gambar

- Menampilkan ilustrasi dalam buku
- Ditampilkan secara urut dan disertai nomor halaman

Tujuan Pembelajaran

- Berisi tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh siswa

Apersepsi

- Berisi penjelasan tentang cara melakukan apersepsi dan contoh-contohnya disajikan di setiap unit

Aktivitas Pembelajaran

- Berisi panduan bentuk-bentuk aktivitas belajar siswa

Gambar 2.1.4 Aktivitas Permainan Serupa Permainan Bola Basket

Ilustrasi

- Berisi visualisasi bentuk-bentuk kegiatan pembelajaran.

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 4 pernyataan terisi "Ya"

2. Penilaian Pengetahuan (jika diperlukan dan waktunya memungkinkan)

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis adalah: a. Posisi badan menyamping garis tengah, jatuhkan shuttlecock oleh tangan tidak aktif. b. Ayun raket melewati alur jatuhnya shuttlecock hingga melambung tinggi jatuh di daerah lawan. c. Gerakan ayunan raket kuat namun lentur diikuti putaran badan. d. Gerakan ayunan raket diakhiri dengan posisi siap untuk menerima pukulan shuttle cock lawan.	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

Instrumen Penilaian

- Berisi bentuk-bentuk penilaian pembelajaran yang berupa aspek sikap, pengetahuan dan keterampilan

I. Lembar Kegiatan Siswa

Lembar kegitan siswa adalah lembar kegiatan belajar yang dibuat simpel memandu siswa melakukan aktivitas pembelajaran, yaitu:

Tanggal : ....
Lingkup/materi pembelajaran : ....
Nama Siswa : ....
Kelas/Semester : X / ....

Panduan umum

1. Pastikan kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran
2. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik untuk dan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
3. Mulai lah kegiatan dnegan berdo'a.
4. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama

Panduan aktivitas pembelajaran

1. Bersama dengan teman buatlah kelompok sejumlah maksimal 4 - 6 orang
2. Lakukan latihan gerak dasar secara berpasangan dengan temanmu dalam satu kelompok.
3. Lakukan gerak passing dengan bagian kaki yang berbeda-beda untuk mengoper bola gelundung pada jarak terjangkau.
4. Lakukan gerak passing dan stopping dengan pasangan dan kelompok kecil pada jarak yang lebih jauh.

Lembar Kegiatan Siswa

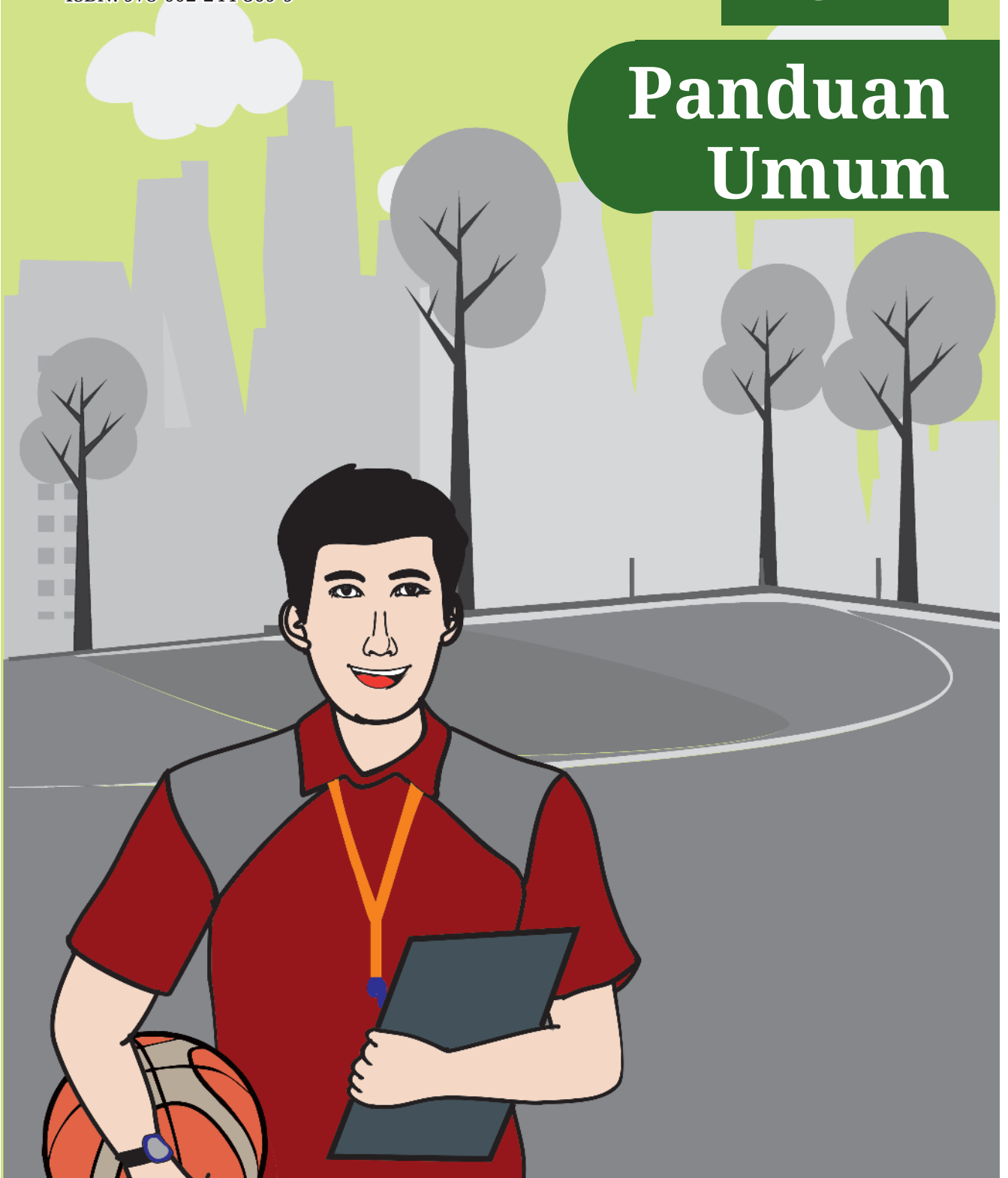
- Berisi lembar kegiatan yang memandu siswa dalam melaksanakan aktivitas pembelajaran secara individual maupun kelompok.

J. Bahan Bacaan Siswa

K. Bahan Bacaan Guru

H. Remedial dan Pengayaan

Lainnya

- Kegiatan remedial dan pengayaan
- Berisi bahan bacaan siswa
- Berisi bahan bacaan guru

A. Pendahuluan

1. Tujuan Buku Panduan Guru

Dunia di masa depan adalah dunia yang penuh tantangan. Ciri utamanya adalah persaingan antar bangsa menjadi sangat intens, diwarnai oleh semakin longgarnya batas-batas demografis sehingga mobilitas manusia menjadi sangat tidak terbatas. Beberapa bidang pekerjaan yang dikenal saat ini akan hilang, tergantikan oleh profesi dan kebutuhan baru, termasuk yang tidak terpikirkan saat ini.

Generasi penerus dituntut menguasai berbagai kompetensi yang berhubungan dengan literasi teknologi, literasi digital dan komunikasi, serta literasi big data sebagai tools untuk bergaul dan bertransaksi, yang kesemuanya dilandasi oleh keterampilan berfikir kritis, kreatif, serta memiliki kesiapan berbineka global, agar mampu berkolaborasi dan membangun jaringan. Untuk mempersiapkan generasi demikian diperlukan paradigma pendidikan baru yang menuntut perubahan kurikulum di sekolah, dimana semua mata pelajaran mampu membekali kompetensi yang dibutuhkan.

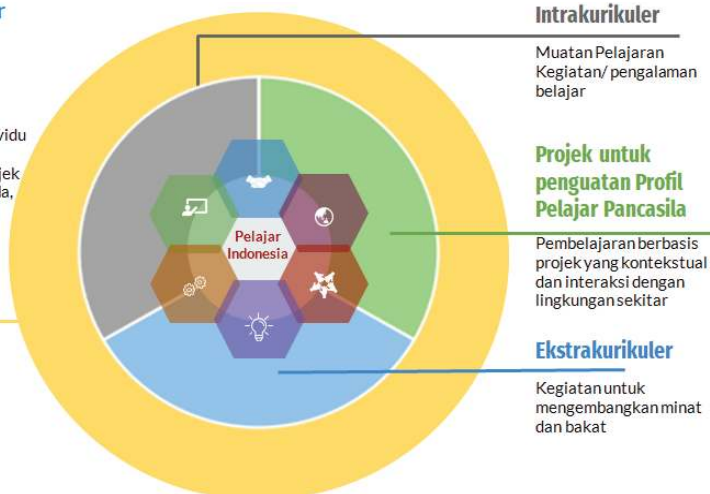
Buku ini dikembangkan untuk membantu memperkuat pemahaman guru tentang konsep keilmuan dan konsep pedagogis mapel PJOK seiring dengan perubahan tantangan di masa depan. Melalui buku ini, diharapkan guru memahami bagaimana pembelajaran PJOK bisa membantu anak mengatasi atau menghadapi tantangan tersebut, dan untuk itu guru harus mengetahui apa peranan PJOK dan bagaimana cara pembelajarannya.

Untuk itulah panduan ini disusun, sebagai rujukan bagi guru PJOK dalam merumuskan rencana dan melaksanakan pembelajaran yang efektif. Kompetensi yang dicapai setelah mempelajari buku ini adalah dikuasainya konsep keilmuan dan konsep pedagogis mapel PJOK sebagai acuan untuk merencanakan dan melaksanakan pembelajaran PJOK yang efektif, terutama untuk mencapai Capaian Pembelajaran dan Profil Pelajar Pancasila (PPP).

2. Profil Pelajar Pancasila sebagai Rujukan Pembelajaran PJOK

Pembelajaran paradigma baru mendukung terciptanya pelajar yang memiliki Profil Pelajar Pancasila yaitu “pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.” PPP mencangkup 6 dimensi dan terdiri atas karakter dan kompetensi umum *(general competences/capabilities*) yang dipandang sebagai karakter dan kompetensi yang dibutuhkan anak untuk berkiprah di masa depan. Keenam dimensi yang dimaksud yaitu: (1) beriman, bertakwa kepada tuhan YME dan berahlak mulia, (2) berkebinekaan global, (3) gotong royong, (4) kreatif, (5) bernalar kritis, dan (6) mandiri.

Gambar 1.1 Profil Kompetensi Pelajar Pancasila
Sumber: Naskah Profil Pelajar Pancasila

Upaya untuk pengembangan Profil Pelajar Pancasila di satuan pendidikan dibangun dalam keseharian dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar melalui budaya sekolah, pembelajaran intra kurikuler, ko kurikuler maupun ektra kurikuler. Keterkaitan antara keempat komponen tersebut dijelaskan dalam gambar berikut,

Gambar 1.2 Keterkaitan antara Empat Komponen Pendidikan

Sumber: Naskah Profil Pelajar Pancasila

Merujuk pada penjelasan di atas, dapat kita pahami bahwa mata pelajaran PJOK, sebagai salah satu mata pelajaran wajib di lingkungan pendidikan dasar dan menengah, harus berkontribusi dalam penerapan dan pencapaian Profil Pelajar Pancasila secara utuh, baik melalui nilai-nilai yang melekat dalam aktivitas pembelajaran PJOK itu sendiri, maupun melalui intervensi guru PJOK dalam pembelajarannya, khususnya pada dimensi “mandiri” dan “gotong royong.” Hal ini dapat kita lihat dari keselarasan elemen dan sub elemen Profil Pelajar Pancasila pada dimensi mandiri dan gotong royong ke dalam tujuan mata pelajaran PJOK yang tertuang di dalam dokumen Capaian Pembelajaran PJOK sebagai berikut:

Tabel 1.1 Tujuan Mapel PJOK dengan Elemen PPP

No	Tujuan Mapel PJOK	Dimensi/elemen/sub elemen dalam PPP
1	Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat	Mandiri/Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi: • mengembangkan refleksi diri

2	Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar, serta mengembangkan pola hidup sehat.	Mandiri/Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi: • mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi
3	Mengembangkan pola gerak dasar dan keterampilan gerak (motorik) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi dan taktik secara umum.	
4	Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani.	Mandiri/Regulasi diri: • penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri, • percaya diri, resilien, dan adaptif
		Gotong royong/Kolaborasi: • kerjasama, komunikasi untuk mencapai tujuan bersama, • saling ketergantungan positif, • koordinasi sosial
5	Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, dan ekspresi diri dalam interaksi sosial.	Mandiri/Regulasi diri: • regulasi emosi Gotong royong Kepedulian: • tanggap terhadap lingkungan sosial, • persepsi sosial
6	Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk memiliki pola hidup aktif serta memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran pribadi sepanjang hayat.	Mandiri/Regulasi diri: • mengembangkan pengendalian dan disiplin diri

Untuk memperkuat keselarasan dan memperkuat pencapaian serta penerapan Profil Pelajar Pancasila di dalam pembelajaran, maka

indikator di dalam dokumen Profil Pelajar Pancasila, elemen dan sub elemen 'mandiri dan gotong royong' dijabarkan menjadi indikator capaian pembelajaran pada elemen mata pelajaran PJOK, khususnya pada elemen pemanfaatan gerak dan pengembangan karakter. Pada fase E, keselarasannya sebagai berikut:

Tabel 1.2 Keterkaitan Elemen CP dan Elemen PPP

No	Elemen	Capaian Pembelajaran	Dimensi/Elemen/ Sub Elemen
1	Keterampil-an gerak	Pada akhir fase ini siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional) secara matang.	
2	Pengetahuan gerak	Pada akhir fase ini siswa dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).	
3	Pemanfaat-an gerak	Pada akhir fase ini siswa mampu mengevaluasi fakta,konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health)* dan kebugaran	Indikator dimensi mandiri, elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, sub elemen 'Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi' pada fase E

		jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Siswa juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat.	"Mengidentifikasi kekuatan dan tantangan-tantangan yang akan dihadapi pada konteks pembelajaran, sosial dan pekerjaan yang akan dipilihnya di masa depan."
4	Pengem-bangan karakter	Pada akhir fase ini siswa memperlihatkan kemampuan untuk 'mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang dirasakannya secara tepat ketika menghadapi situasi yang menantang dan menekan, mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya.	Indikator dimensi mandiri, elemen regulasi diri, sub elemen regulasi emosi pada fase E "Mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang dirasakannya secara tepat ketika menghadapi situasi yang menantang dan menekan."
5	Nilai-nilai gerak	Pada akhir fase ini siswa dapat 'menentukan prioritas pribadi, berinisiatif mencari dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang spesifik sesuai tujuan di masa depan, mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang	Indikator dimensi mandiri, elemen regulasi diri, sub elemen menunjukan inisiatif dan bekerja secara mandiri pada fase E "Menentukan prioritas pribadi,

		sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain.	berinisiatif mencari dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang spesifik sesuai tujuan di masa depan.”

3. Karakter Spesifik Pembelajaran PJOK jenjang SMA/SMK

Pembelajaran PJOK adalah proses pembelajaran yang berfokus pada pengetahuan, sikap, dan perilaku yang berhubungan dengan kegiatan jasmani. Artinya, mapel PJOK menggunakan aktivitas jasmani sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap serta perilaku siswa menjadi manusia yang utuh dan berkualitas.

Karakteristik pembelajaran PJOK pada jenjang SMA/SMK sebagaimana tertuang dalam dokumen capaian pembelajaran, adalah sebagai berikut:

1. melibatkan siswa dalam pengalaman langsung, real dan otentik untuk meningkatkan kreativitas, penalaran kritis, kolaborasi, dan keterampilan berkomunikasi, serta berfikir tingkat tinggi melalui aktivitas jasmani,
2. mempertimbangkan karakteristik siswa, tugas gerak (*movement task*), dan dukungan lingkungan yang berprinsip *Developmentally Appropriate Practices* (DAP),
3. membentuk individu-individu yang terliterasi secara jasmaniah dan menerapkannya dalam kehidupan sepanjang hayat,
4. didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila.

Di samping karakteristik yang dikemukakan di atas, karaktersitik PJOK lainnya adalah terkait hasil apa yang diperoleh siswa setelah mengikuti pelajaran PJOK di sekolah. PJOK merupakan satu-satunya pelajaran yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan keterampilan motorik, serta meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep dan prinsip gerak. Merujuk pada penjelasan di

atas dapat kita simpulkan kriteria pembelajaran PJOK yang efektif yaitu dapat memberikan pengaruh positif kepada perubahan fisik, motorik, dan pemahaman anak, serta menyebabkan anak menyukai aktivitas fisik.

PJOK di SMA/SMK harus ditekankan kepada upaya memberi siswa pengalaman belajar yang memberdayakan dirinya untuk menjadi individu yang memiliki rasa percaya diri dan mampu mengadopsi gaya hidup sehat dan aktif di sepanjang hidupnya. Siswa diberi kesempatan untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan melalui banyak konteks yang ditawarkan bidang pembelajaran yang diikuti, yang diarahkan pada peningkatan keterampilan kerja dalam tim, pembelajaran kooperatif, serta mengembangkan jiwa kepemimpinan untuk kepentingan masa depan karirnya.

Secara konten kurikulum PJOK di SMA/SMK selayaknya mendukung siswa untuk memperbaiki dan mempertahankan pandangan positif untuk mengambil pilihan perilaku yang tepat ketika berada dalam situasi waktu luang dan lingkungan sosial yang berbeda. Paul W. Darst, dkk., dalam bukunya *Dynamic Physical Education for Secondary Schools Students*, menyatakan bahwa siswa SMA/SMK harus mampu menganalisis secara kritis dan menerapkan informasi kesehatan dan pilihan aktivitas fisik untuk menjaga kebiasaan sehat dan aktif.

Dalam PJOK SMA/SMK, siswa belajar untuk menerapkan keterampilan gerakan yang lebih terspesialisasi beserta strategi dan konsep gerakan yang utuh dalam lingkup olahraga di masyarakat. Siswa diharapkan mampu mengeksplorasi konsep dan strategi untuk menyempurnakan penampilan gerak mereka sendiri dan orang lain. Siswa mampu menganalisis bagaimana partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga memengaruhi identitas individu, dan sekaligus membentuk budaya.

PJOK SMA/SMK memberikan kesempatan untuk menyempurnakan keterampilan pribadi dan sosial yang mendukung sifat-sifat kepemimpinan, kerja tim, dan kolaborasi dalam berbagai aktivitas fisik. Kemampuan-kemampuan ini merupakan kemampuan yang tersurat di dalam profil pelajar pancasila dimensi mandiri dan gotong royong.

B. Capaian Pembelajaran

1. Capaian Pembelajaran dalam Kurikulum PJOK

Capaian Pembelajaran adalah standar penguasaan kompetensi yang harus dicapai oleh siswa ketika menyelesaikan pembelajaran pada setiap jenjangnya. Capaian pembelajaran dipetakan ke dalam fase pencapaian yaitu:

Fase A (umumnya kelas 1 dan 2);
Fase B (umumnya kelas 3 dan 4);
Fase C (umumnya kelas 5 dan 6);
Fase D (umumnya kelas 7, 8 dan 9);
Fase E (umumnya kelas 10), dan;
Fase F (umumnya kelas 11 dan 12) .

Capaian pembelajaran PJOK tersebut secara umum adalah menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani. Artinya, individu tersebut:

1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik,
2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif,
3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan,
4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain, serta
5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Untuk mencapai capaian pembelajaran tersebut, pembelajaran PJOK dilaksanakan dengan mencakup *elemen-elemen*: keterampilan gerak, pengetahuan gerak, pemanfaatan gerak, pengembangan karakter, dan nilai-nilai gerak. Elemen-elemen tersebut dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 1. 3 Elemen-elemen mata pelajaran PJOK serta deskripsinya

No	Elemen	Deskripsi
1.	Keterampil-an gerak	Elemen ini berupa kekhasan dari pembelajaran PJOK yang merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, terdiri atas sub elemen: 1) aktivitas pola gerak dasar, 2) aktivitas senam, 3) aktivitas gerak berirama, 4) aktivitas pilihan permainan dan olahraga, serta 5) aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).
2.	Pengeta-huan gerak	Elemen ini berupa penerapan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) sebagai landasan dalam melakukan keterampilan gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif pada setiap sub elemen: 1) aktivitas pola gerak dasar, 2) aktivitas senam, 3) aktivitas gerak berirama, 4) aktivitas pilihan permainan dan olahraga sederhana dan/atau tradisional, serta 5) aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).
3.	Peman-faatan gerak	Elemen ini berupa pemanfaatan gerak di dalam kehidupan sehari-hari yang terdiri dari sub elemen: 1) aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, 2) aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan, serta 3) pola perilaku hidup sehat
4.	Pengem-bangan karakter	Elemen ini berupa pengembangan karakter secara gradual yang dirancang melalui berbagai aktivitas jasmani, terdiri dari: 1) pengembangan tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dll.) dan 2) pengembangan tanggung jawab sosial (kerjasama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dll.)

5.	Nilai-nilai gerak	Elemen ini berupa nilai-nilai yang terkandung dan dikembangkan di dalam dan melalui aktivitas jasmani pada setiap elemen dan sub elemen capaian pembelajaran PJOK yang terdiri dari: 1) nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, 2) Nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, serta 3) Nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

2. Capaian Pembelajaran fase E (Kelas X SMA/SMK)

Siswa SMA/SMK Kelas X masuk dalam Fase E Sasaran Capaian Pembelajaran dari Fase E dapat dilihat di bawah ini.

Fase E (Umumnya Kelas X)

Pada akhir fase E, “siswa dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, mengevaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*health-related physical fitness*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*skills-related physical fitness*), menunjukkan perilaku dalam memimpin kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, selain itu juga dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan sebagai individu yang sehat dan aktif.”

Tabel 1. 4 Elemen Capaian Pembelajaran

No	Elemen	Capaian Pembelajaran
1.	Keterampilan Gerak	Pada akhir fase ini siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional) secara matang.
2.	Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase ini siswa dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).

3.	Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase ini siswa dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type*/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Siswa juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat.
4.	Pengembang-an Karakter	Pada akhir fase ini siswa mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya.
5.	Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase ini siswa dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain.

Cara memahami elemen-elemen tersebut di atas dapat dilakukan dengan memasukkan unsur gerak atau materi yang diajarkan dengan menghubungkannya pada 5 elemen di atas, yaitu elemen keterampilan gerak, elemen pengetahuan gerak, elemen pemanfaatan gerak, elemen pengembangan karakter, serta elemen nilai-nilai gerak.

Maksudnya, seluruh pembelajaran gerak dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam pembelajaran PJOK harus berdampak pada kelima elemen yang disebutkan. Misalnya: (1) elemen keterampilan gerak, artinya adalah bahwa gerak atau aktivitas jasmani yang dipelajari anak, harus mampu menjadikan siswa "terampil secara fisik dan secara motorik." (2) Elemen pengetahuan gerak, artinya bahwa gerak atau aktivitas jasmani yang dipelajari, harus mampu menjadikan

siswa terliterasi secara pengetahuan tentang konsep dan prinsip gerak. (3) elemen pemanfaatan gerak, artinya bahwa gerak atau aktivitas jasmani yang dipelajari, harus mampu menjadikan siswa meningkat baik pengetahuan dan kondisi kebugaran dan kesehatan-nya, (4) elemen pengembangan karakter, artinya bahwa gerak atau aktivitas jasmani yang dipelajari, harus mampu menjadikan siswa meningkat kualitas karakternya, dan (5) elemen nilai-nilai gerak, artinya bahwa gerak atau aktivitas jasmani yang dipelajari, harus mampu menjadikan siswa meningkat nilai-nilai sosialnya.

Sering muncul pandangan keliru terhadap PJOK, termasuk dari para guru sendiri, bahwa program PJOK hanya berkontribusi pada area fisik semata. Padahal, aktivitas fisik tidak dipelajari dalam ruang hampa; siswa juga terlibat secara mental, sosial, dan emosional. Karakteristik siswa tersebut penting untuk dipahami ketika menentukan jenis kegiatan, ruang lingkup unit, jumlah pilihan siswa, dan konten materi yang akan ditetapkan. Selain itu, perhatian khusus perlu diberikan kepada dampak perkembangan unik dari PJOK terhadap siswa sekolah menengah atas.

Pemerintah melalui Puskurbuk sudah menetapkan bahwa kompetensi dari profil pelajar Pancasila yang secara khusus dapat dikembangkan oleh PJOK adalah dimensi gotong royong dan mandiri. Dalam tabel Kompetensi Profil Pelajar Pancasila untuk Dimensi Gotong Royong dan Mandiri untuk Kelas X dinyatakan bahwa elemen dari dimensi tersebut terdiri atas beberapa elemen dan sub-elemen, sebagai berikut:

Tabel 1.5 Elemen dan Sub-elemen Dimensi Gotong Royong dan Kemandirian

Elemen	Sub-Elemen	Indikator Fase E (Kelas X)
Kolaborasi	Kerjasama	Membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan.

	Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Aktif menyimak untuk memahami dan menganalisis informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang disampaikan oleh orang lain dan kelompok menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif, serta menggunakan berbagai strategi komunikasi untuk menyelesaikan masalah guna mencapai berbagai tujuan bersama.
	Saling ketergan-tungan positif	Menyelaraskan kapasitas kelompok agar para anggota kelompok dapat saling membantu satu sama lain memenuhi kebutuhan mereka baik secara individual maupun kolektif.
	Koordinasi sosial	Menyelaraskan dan menjaga tindakan diri dan anggota kelompok agar sesuai antara satu dengan lainnya serta menerima konsekuensi tindakannya dalam rangka mencapai tujuan bersama.
Regulasi diri	Regulasi emosi	Mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang dirasakannya secara tepat ketika menghadapi situasi yang menantang dan menekan pada konteks belajar, relasi, dan pekerjaan.
	Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Mengevaluasi efektivitas strategi pembelajaran digunakannya, serta menetapkan tujuan pengembangan diri secara spesifik dan merancang strategi yang sesuai untuk menghadapi tantangan- tantangan yang akan dihadapi pada konteks pembelajaran, sosial dan pekerjaan yang akan dipilihnya di masa depan.
	Memiliki inisiatif dan bekerja secara mandiri	Menentukan prioritas pribadi, berinisiatif mencari dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang spesifik sesuai tujuan di masa depan.
	Mengembang-kan kendali dan disiplin diri	Melakukan tindakan-tindakan secara konsisten guna mencapai tujuan karir dan pengembangan dirinya di masa depan, serta berusaha mencari dan melakukan alternatif tindakan lain yang dapat dilakukan ketika menemui hambatan.

	Percaya diri, resilien dan adaptif	Menyesuaikan dan mulai menjalankan rencana dan strategi pengembangan dirinya dengan mempertimbangkan minat dan tuntutan pada konteks belajar maupun pekerjaan yang akan dijalaninya di masa depan, serta berusaha untuk mengatasi tantangan-tantangan yang ditemui.

Jika guru bermaksud mengembangkan kompetensi dari dimensi mandiri atau gotong royong ini, **guru dapat memilih satu atau beberapa indikator dari elemen dan sub-elemen yang dipilih. Ketika guru memilih indikator dimaksud, cantumkan secara jelas indikator tersebut sebagai salah satu tujuan pembelajaran dalam RP**. Lalu rancang skenario pembelajaran yang tepat untuk mengembangkannya dalam proses pembelajaran. Rencanakan strategi dan pendekatan pembelajarannya dan canangkan proses evaluasinya, serta siapkan instrumen pengukurannya.

3. Alur Pembelajaran Per Tahun/Visual Alur Pembelajaran

Dalam ketentuan tentang penetapan tujuan pembelajaran, dikatakan bahwa alur dan tujuan pembelajaran serta pengertiannya disusun sebagai berikut:

Capaian Pembelajaran

Ditetapkan oleh pemerintah

Alur tujuan pembelajaran

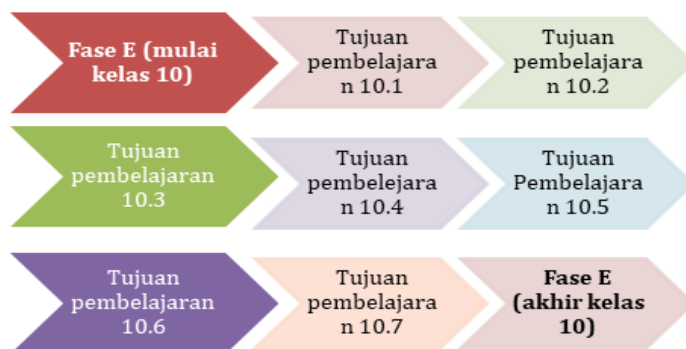
Disusun dan dipetakan oleh guru, ditetapkan oleh satu-an pendidikan

Alur tujuan pembelajaran adalah peta kompetensi yang menunjukan rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Alur ini disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari.

Pemerintah menyediakan beberapa contoh alur tujuan pembelajaran sebagai alternatif alur tujuan pembela-jaran yang dapat dipilih oleh satuan pendidikan sesuai dengan karakteristik siswa dan daerah.

Gambar. 1.3 Ketetapan tentang CP dan Tujuan Pembelajaran

Dengan diagram di atas dapat disimpulkan bahwa pemerintah melalui Kemdikbud hanya menetapkan Capaian Pembelajaran, sedangkan Tujuan Pembelajaran dan alurnya ditetapkan oleh guru atau oleh satuan pendidikan.

Lalu bagaimana Tujuan Pembelajaran tersebut ditetapkan? Alurnya secara umum dapat digambarkan sebagai berikut

Gambar 1.4 Pemetaan Alur Tujuan Pembelajaran

Bagi Guru yang sudah memahami bahwa Fase tersebut berisi suatu kompetensi yang melibatkan lima elemen secara utuh, maka guru dapat langsung menetapkan tujuan untuk pembelajaran di Fase 10 ini dengan mengacu pada elemen besar yang ditetapkan untuk Fase 10, yang berbunyi:

Pada akhir fase E, siswa dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, mengevaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*health-related physical fitness*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*skills-related physical fitness*), menunjukkan perilaku dalam memimpin kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, selain itu juga dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan sebagai individu yang sehat dan aktif.

Satu pembelajaran pada ruang lingkup tertentu dapat memuat lebih dari satu tujuan pembelajaran yang relevan dan saling mendukung untuk pencapaian kompetensi pada capaian pembelajaran. Jika guru berencana untuk memuat tujuan pembelajaran pada semua elemen CP

PJOK (5 elemen), guru perlu mempertimbangkan beban pelaksanaan pembelajaran dan penilaiannya. Adapun pertanyaan yang dapat guru ajukan untuk menentukan tujuan pembelajaran mana yang bisa dimuat dalam suatu pembelajaran adalah sebagai berikut:

1. Apakah tujuan pembelajaran jelas terkait dengan lingkup materi/ aktivitas pembelajaran yang akan disampaikan? Misal, jika guru memilih permainan invasi; tanyakanlah apakah permainan invasi memiliki keterkaitan dengan beberapa elemen CP, seperti dengan elemen keterampilan gerak, elemen pengetahuan gerak, termasuk juga dengan elemen pengembangan karakter dan nilai-nilai?
2. Apakah pembelajaran yang akan diberikan benar mampu mendukung pencapaian tujuan pembelajaran yang dipilih? Misal, permainan invasi di samping dapat mengarah pada pencapaian tujuan pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak, ia sekaligus mendukung pencapaian tujuan pembelajaran pada elemen pengembangan karakter?
3. Apakah penilaian dalam pembelajaran dapat dilakukan untuk menilai pencapaian tujuan pembelajaran yang dipilih? Misal, apakah penilaian pembelajaran aktivitas permainan invasi memperhatikan perubahan perilaku siswa sesuai yang dijabarkan dalam tujuan pembelajaran pada elemen pengembangan karakter, di samping menilai kemampuan keterampilan dan pengetahuan gerak?

Setelah tujuan pembelajaran ditetapkan, barulah kemudian guru menetapkan area atau alat yang digunakan untuk pembelajaran. Namun demikian sebelum tujuan pembelajaran dapat ditetapkan, guru harus menentukan tingkat atau level dari tujuannya, dengan cara menetapkan taksonomi level kompetensi yang dituju. Misalnya, dalam level elemen keterampilan, guru dapat memilih taksonomi keterampilan berdasarkan taksonomi psikomotorik dari Anita Harrow, yang membagi level taksonomi gerak menjadi lima tingkat (Lihat kolom kedua dalam Tabel 1.7).

Akan halnya dengan elemen pengetahuan, cara yang sama dapat ditempuh, yaitu menetapkan level tujuan belajarnya berdasarkan

taksonomi kognitif (*Cognitive Taxonomy*) dari Benyamin Bloom, yaitu *Knowledge, Comprehension, Application, Analysis, Synthesis, Evaluation*, yang berikutnya direvisi oleh murid-muridnya menjadi *Remembering, Understanding, Applying, Analysing, Evaluating and Creating*, yang untuk kepentingan buku ini diterjemahkan oleh penulis ke dalam bahasa Indonesia.

Demikian juga dengan level yang terkait dengan kebugaran dan kesehatan serta level karakter dan level nilai-nilai. Untuk kepentingan praktis penggunaan buku ini, untuk level yang tiga ini, dipilih taksonomi nya atau cukup ruang lingkup atau komponennya. Lihat di kolom kedua pada Tabel 1.7 di bawah.

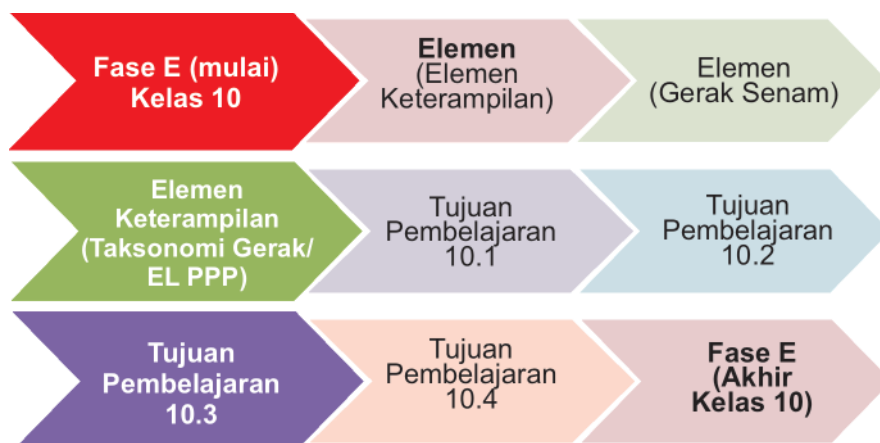
Jika prosedur pemetaan tersebut digambarkan, maka akan terlihat alur tujuan sebagai berikut:

Tabel 1.7 Pemetaan Alur Tujuan Pembelajaran (Model 1)

Elemen CP	Taksonomi/Komponen (Ditetapkan Sesuai Teori)	Tujuan Pembelajaran	Aktivitas Pembelajaran
Elemen Keterampilan	Taksonomi Keterampilan: 1. Pola Gerak Dasar: lokomotor, non-lokomotor, manipulatif 2. *Perceptual motor* 3. *Basic Physical Skills*: 4. *Sport Skill* 5. Gerak komunikatif	1. Mempraktikkan gerak fundamental dalam teknik dasar permainan 2. Menerapkan kecakapan perseptual pada gerakan menangkap dan melempar bola untuk membuat ‘*goal*.’	1. Lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif 2. Posisi bertahan dalam permainan invasi 3. Penyerangan daerah dalam Bola Basket
Elemen Pengetahuan	Taksonomi Pengetahuan: 1. Mengingat 2. Memahami 3. Menerapkan 4. Menganalisis 5. Mengevaluasi 6. Mencipta	1. Menjelaskan perbedaan konsep berputar dan mengayun. 2. Menjelaskan unsur mekanika gerak dalam gerak pendaratan,	1. Pola Gerak Dominan Putaran dan Ayunan pada senam Lantai 2. Pola Gerak Dominan Pendaratan dalam Senam

		3. Memadukan unsur-unsur gerak lengan dan tangan pada gerakan tolakan lompat tinggi	3. Lompat Tinggi *Gaya Stradle* 4. Pola langkah untuk Senam Aerobik
Elemen Kebugar-an dan Kesehat-an	Komponen Kebuga-ran: 1. Daya Tahan 2. Kekuatan 3. Kelentukan 4. Kecepatan 5. Kelincahan 6. *Power*	1. Menggunakan TIK unt merancang, menerapkan, dan memonitor program kebugaran pribadi yang meliputi tujuan, teknik dasar, dan waktu pencapaiannya yang memenuhi kebutuhan individu yang berbeda.	1. Latihan Daya Tahan dan Kecepatan 2. Pengukuran *Zone Training*
Elemen Pengem-bangan Karakter	Dimensi, elemen dan sub elemen dalam Profil Pelajar Pancasila 1. Mandiri a. Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi b. Regulasi diri 2. Gotong royong a. Kolaborasi - Kerjasama - Komunikasi un-tuk mencapai tujuan bersama - Saling ketergan-tungan positif - Koordinasi sosial b. Kepedulian - Tanggap terha-dap lingkungan - Persepsi sosial c. Berbagi	- Melakukan tindakan yang tepat agar orang lain merespon sesuai dengan yang diharapkan dalam rangka penyelesaian pekerjaan dan pencapaian tujuan. - Mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada orang-orang yang membutuhkan di masyarakat yang lebih luas (negara, dunia).	1. Permainan Lapangan, *soft ball* dengan menerapkan model TPSR* diambil dari elemen dan sub-elemen dari PPP, maka tujuannya diambil dari indikator PPP.

Elemen Nilai-nilai	Komponen/Wilayah Nilai: 1. *Personal Interest* 2. *Situational interest* 3. Nilai/*Value* 4. *Motivation* 5. *Positive affect* (Dapat mengambil elemen dan sub elemen yang relevan dari dimensi mandiri dan gotong royong dalam PPP)	1. meningkatkan motivasi, ketekunan, kepercayaan diri dan komitmen ketika dihadapkan dengan tugas gerakan yang sulit atau asing 2. menciptakan solusi gerakan yang baik dan mengusulkan bagaimana solusi tersebut dapat ditransfer ke tantangan gerakan baru	1. Aktivitas senam/ Aktivitas Gerak Berirama 2. Aktivitas permainan dengan penekanan pada menerapkan aturan modifikasi 3. Aktivitas aquatik dengan model kooperatif (atau dari PPP)

Bukan tidak mungkin beberapa guru tidak dapat langsung menetapkan tujuannya jika belum mengetahui elemen geraknya. Untuk kelompok yang demikian, maka di buku ini ditunjukkan pula contoh bagaimana menetapkan tujuan pembelajaran dengan menetapkan terlebih dahulu elemen geraknya. Namun demikian elemen geraknya itu harus tetap dipasangkan dengan elemen kompetensinya. Alurnya sebagaimana terlihat di bawah ini:

Gambar 1.5 Alur Pemetaan Tujuan Pembelajaran

Proses pemetaannya menjadi alur tujuan pembelajaran, seperti terlihat di bawah ini:

Tabel 1.8 Pemetaan Alur Tujuan Pembelajaran (Model 2)

No	Elemen	Elemen Gerak	Elemen Keterampilan	Tujuan Pembelajaran
1	Elemen gerak dan Kete-rampil-an	Aktivitas Permainan dan Olahraga (pilihan): 1.Permainan Invasi a. Sepak Bola, b. Bola Tangan c. Basket *d. Frisbee* *e. Field Hockey* 2. Permainan Net: a. Bola Voli b. Badminton 3. Permainan Lapangan: *a. Soft Ball* 4. Olahraga: a. Permainan Tradisional b. Beladiri Pencak Silat c. Atletik: 1) Lari Jarak Pendek dan menengah 2) Lompat Jauh 3) Lempar Lem-bing	Taksonomi Keterampilan*:* 1. Pola Gerak Dasar: lokomotor, non-lokomotor, manipulatif *2. Perceptual motor:* Mengamati *3. Basic Physical Skills*: *4. Sport Skill* 5. Gerak komunikatif	1. Memprak-tikkan gerak fundamental dalam teknik dasar per-mainan yang dipelajari, termasuk dalam peng-gunaannya dalam strategi bermain. 2. Menerapkan fungsi *assist* dan gerakan tanpa bola dalam permainan sederhana 3 vs 4 dan peranan *Joker* untuk menguasai bola. 3. Menggunakan kriteria baku dalam mene-rapkan dan mengevaluasi efektivitas konsep dan strategi gerak.

		Aktivitas Senam: 1. Senam Lantai: a. Aktivitas Pola Gerak Dominan b. Gerakan *Handspring* c. Gerakan Baling-Baling 2. Senam Alat: a. Aktivitas Pola Gerak Dominan di Kuda Lompat b. Lompat Guling Depan 3. Lompat *Round off* Tekuk	Level Keteram-pilan: 1. Tahap penge-nalan dan pembentukan gerak 2. Tahap me-ngu asai gerakan inti Tahap melakukan variasi dari gerakan yang dikuasai 3. Tahap meng-gabungkan dua atau tiga gerakan inti dalam rang-kaian	1. Menguasai gerakan yang dipelajari hingga tahap melakukan variasi 2. Menguasai keterampil- an merangkaikan dua atau tiga ge- ra-kan untuk menambah momentum dan amplitudo gerakan inti
		Aktivitas Gerak Berirama: 1. Pola Langkah ke *Basic Cha-cha-cha* 2. Lompat Tali 3. *Juggling* Tangan	Level Keter-ampilan: 1. Tahap penge-nalan dan pembentukan gerak 2. Tahap menguasai gerakan inti 3. Tahap melakukan variasi dari gerakan yang dikuasai	1. Menguasai gerakan dasar yang dipelajari hingga tahap melakukan variasi cipta-an kelompok sendiri, 2. Menguasai keterampilan merangkaikan dua atau tiga gerakan men-jadi rangkaian utuh.

		Aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional): 1. Renang Gaya Bebas 2. Renang Gaya Dada 3. Permainan Polo Air	Level Keterampilan: 1. Tahap pengenalan dan pembentukan gerak 2. Tahap menguasai gerakan inti 3. Tahap melakukan variasi dari gerakan yang dikuasai	1. Menguasai gerakan dasar yang dipelajari hingga tahap melakukan variasi antara gerak lengan dan gerakan kaki yang berbeda, 2. Menguasai keterampilan merangkaikan dua atau tiga gerakan menjadi rangkaian utuh
2	Elemen Gerak dan Pengetahuan	Aktivitas Permainan dan Olahraga (Pilihan): 1. Permainan Invasi 2. Permainan Net: 3. Permainan Lapangan: 4. Olahraga: Aktivitas Senam: 1. Senam Lantai: 2. Senam Alat: 3. Senam Ritmik	Level Pengetahuan: 1. Mengetahui, 2. Memahami, 3. Menerapkan, 4. Menganalisis, 5. Mensintesis, 6. Menciptakan.	1. Menjelaskan teknik dasar pada permainan invasi yang dipelajari 2. Menjelaskan unsur mekanika gerak dalam gerak *lay up shot* dalam bola basket. 3. Menjelaskan konsep teknik dasar berputar dan mengayun.

			Level Pengetahuan: 1. Mengetahui, 2. Memahami, 3. Menerapkan 4. Menganalisis 5. Mensintesis 6. Menciptakan	4. Menjelaskan unsur me-kanika gerak dalam gerak pendaratan, 5. Memadukan Pola Gerak Dominan To-lakan kaki dan tolakan tangan pada gerak lompat hand-spring di kuda lompat.
		Aktivitas Gerak Berirama: 1. Pola Langkah 2. Tarian 3. Lompat Tali *4. Juggling* Tangan	Level Pengetahuan: 1. Mengetahui, 2. Memahami, 3. Menerapkan 4. Menganalisis 5. Mensintesis 6. Menciptakan	1. Menjelaskan konsep dan jenis pola langkah dalam gerak berira-ma, dan me-manfaatkan irama tepukan tangan. 2. Menjelaskan perbedaan irama cha-cha dan irama salsa dikaitkan dengan pola langkahnya.
		Aktivitas Aquatik dan permaian di air: 1. Renang Gaya Bebas 2. Renang Gaya Dada 3. Permainan Polo Air	Level Pengetahuan: 1. Mengetahui, 2. Memahami, 3. Menerapkan 4. Menganalisis	1. Menjelaskan konsep dan urutan gerakan dari teknik dasar renang pada gaya dada.

			5. Mensintesis 6. Menciptakan	2. Menjelaskan perbedaan mekanika gerak dari gerakan start renang gaya dada dan gaya punggu-ng
3	Elemen Gerak dan Elemen Kebugaran dan Kesehatan	Elemen Gerak: 1. Latihan Daya Tahan dan Kecepatan 2. Pengukuran *Zone Training* 3. Aktivitas jasmani dan kebugaran serta kesehatan 4. Konsep Aktivitas jasmani dan ukurannya 5. Konsep, Prinsip Peningkatan dan Prosedur pengukuran kebugaran jasmani 6. Konsep dan prinsip Pergaulan yang sehat	Level Kebugaran dan Kesehatan: Komponen Kebugaran: 1. Daya Tahan 2. Kekuatan 3. Kelentukan 4. Kecepatan 5. Kelincahan *6. Power* Komponen Kesehatan: 1. Sehat dan Menyehatkan 2. Menjadi sehat, aman dan aktif, 3. Berinteraksi dan berkomunikasi untuk sehat dan kebaikan 4. Menyumbang pada komunitas yang sehat dan aktif 5. Penerapan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat.	1. Menggunakan TIK untuk merancang, menerapkan, dan memo- nitor program kebugaran pribadi yang meliputi tujuan, teknik dasar, dan waktu pencapaiannya yang memenuhi kebutuhan individu yang berbeda. 2. Menyelidiki target denyut nadi latihan untuk orang yang berbeda dan bagaimana zona ini berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran

4	Elemen Gerak dan Pengem-bangan Karakter	Elemen Gerak: 1. Aktivitas Olahraga 2. Aktivitas Senam 3. Aktivitas Gerak Berirama 4. Aktivitas Permainan 5. Etika dalam Olahraga (teori)	Komponen Karakter: 1. Tanggung Jawab Pribadi 2. Jujur 3. Disiplin 4. Tanggung jawab sosial 5. Kerjasama* 6. Regulasi emosi**	1. Memban-gun tim dan mengelola kerjasama un-tuk mencapai tujuan bersa-ma (Gotong royong) 2. Mengenda-likan dan menyesuaikan emosi yang dirasakannya secara tepat (*Mandiri*)
5	Elemen Gerak dan Nilai-Nilai Sosial	Elemen Gerak: 1. Aktivitas sen-am/Aktivitas Gerak Berirama 2. Aktivitas per-mainan dengan penekanan aturan modifi-kasi 3. Aktivitas aquatik dengan model koope-ratif	Elemen Nilai Sosial: 1. Tanggap terhadap lingkungan sosial*** 2. Koordinasi sosial****	1. meningkat-kan motivasi, ketekunan, kepercayaan diri dan komit-men ketika dihadapkan dengan tugas gerakan yang sulit atau asing 2. Indikator dari Elemen PPP.

Keterangan:

* Sub Elemen dari Elemen Kolaborasi, dimensi Gotong Royong.

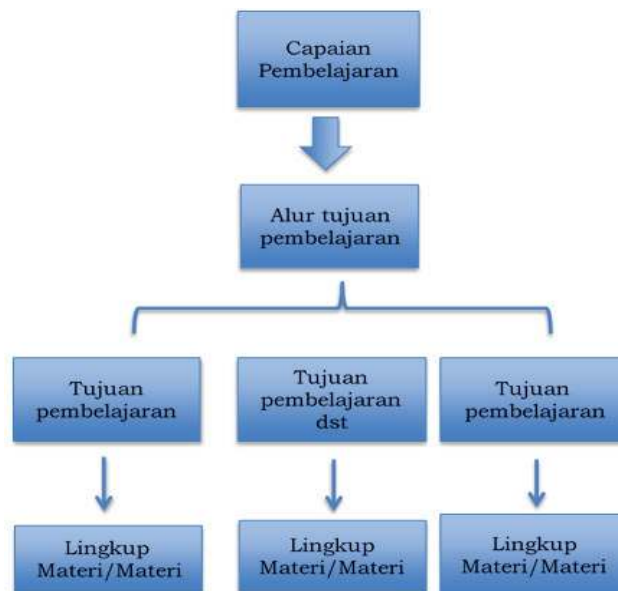
** Sub Elemen dari Elemen Regulasi Emosi, dimensi Mandiri

*** Sub Elemen dari Elemen Kepedulian dimensi Gotong Royong

**** Sub Elemen dari Elemen Kolaborasi dimensi Gotong Royong

4. Keterkaitan Antara Tujuan Pembelajaran dengan CP Sesuai Fasenya

Dalam PJOK paradigma baru, keterkaitan antara tujuan pembelajaran dan CP pada setiap fase, mengikuti alur pikir seperti pada Gambar 1.6 di bawah ini. Ketika CP ditetapkan dalam Kurikulum Pembelajaran Paradigma Baru, hal itu telah mendorong dipetakannya CP yang baru.

Logika lanjutannya, CP yang baru memerlukan penetapan Tujuan Pembelajaran yang baru pula, sehingga akan mengarah kepada kebutuhan pemetaan Ruang Lingkup Materi yang baru. Dalam PJOK, materi pelajaran dapat tetap sama, termasuk ruang lingkupnya, tetapi ia harus memiliki muatan yang baru, sehingga aktivitas pembelajarannya pun memiliki sifat yang baru.

Gambar 1.6 Keterkaitan antara Tujuan Pembelajaran dan Capaian Pembelajaran

Ketika guru menetapkan materi pelajaran dari suatu kelompok aktivitas (sub elemen) dari elemen tertentu, tujuan pembelajaran baru dapat ditetapkan. Itulah yang lajim guru lakukan dalam mempersiapkan perangkat pembelajaran. Namun dalam kurikulum baru, tujuan pembelajaran justru ditetapkan setelah Anda menetapkan elemen capaian pembelajaran (lihat contoh Alur Tujuan Pembelajaran Model 1). Misalnya Anda menetapkan elemen keterampilan, kemudian tujuan

pembelajarannya ditetapkan dengan melihat pada level keterampilan yang akan dituju. Hal ini mungkin agak kurang lajim bagi Anda yang sudah sangat terikat dengan cara lama. (lihat contoh Alur Tujuan Pembelajaran Model 1).

C. Strategi Umum Pembelajaran

1. Strategi Pembelajaran untuk Mencapai CP

Salah satu fungsi pembelajaran yang harus dijalankan guru adalah menyajikan bahan pelajaran agar sampai dan bisa dikuasai oleh siswa. Dalam penyajian bahan pelajaran guru harus melibatkan berbagai metode, gaya, pendekatan serta strategi pembelajaran. Di samping itu, pada praktek penyajiannya, guru pun harus memperhitungkan beberapa hal yang berkaitan dengan teknik penyajian yang harus dikuasai guru sebagai keterampilan mengajar. Keterampilan teknik penyajian ini diyakini dapat memfasilitasi pembentukan rencana gerak yang akurat dan memotivasi siswa untuk terlibat secara penuh.

Dalam kaitannya dengan pencapaian Profil Pelajar Pancasila, harus diyakini oleh guru bahwa mapel PJOK memiliki potensi yang besar untuk mendukung terbentuknya Profil Pelajar Pancasila, baik bersifat *direct* maupun *indirect teaching*. Yang bersifat *direct* adalah yang langsung melibatkan indikator yang ada dalam elemen PPP, pada dimensi gotong royong dan kemandirian seperti disinggung di atas.

Sedangkan yang *indirect* misalnya, diinternalisasikan pada setiap program intrakurikuler, dengan memberi penekanan pada 5 Capaian Pembelajaran mapel PJOK, meskipun tidak secara langsung mengangkat dimensi yang terdapat pada PPP.

Dalam kaitan tersebut, agar dukungan PJOK terhadap pengembangan Profil Pelajar Pancasila optimal, guru dapat memanfaatkan gaya dan model-model pembelajaran seperti *inquiry learning*, *cooperative learning*, *contextual learning*, dan *problem-based learning*. Sedangkan dari khasanah PJOK sendiri, sudah banyak model dan pendekatan pembelajaran yang dikembangkan seperti Model *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR), *Sport Education*, dan pendekatan taktis (*tactical approach*). Lebih khusus, dalam PJOK pun dikenal adanya

gaya mengajar (*teaching style*) dari Muska Mosston, yang populer di antaranya adalah *inclussion style*, *problem solving style*, dan *guided discovery style.* Jangan juga dilupakan bahwa guru dianjurkan juga untuk memanfaatkan berbagai media pembelajaran yang tersedia, dari mulai media visual, media audio, media audiovisual, hingga media serbaneka.

Strategi Pembelajaran dan Jenisnya

Terdapat sedikitnya tujuh strategi pembelajaran yang dapat dikemukakan di sini yang berhubungan dengan penataan pengalaman belajar dalam pjok:

1) Pembelajaran interaktif (*interactive teaching*)
2) Pembelajaran berpangkalan/berpos (*station teaching*)
3) Pembelajaran sesama teman (*peer teaching*)
4) Pembelajaran kooperatif (*cooperative learning*)
5) Strategi pembelajaran diri (*Self-instructional strategies*)
6) Strategi kognitif (*Cognitive strategies*)
7) Pembelajaran beregu (*Team teaching*)

Strategi di atas tidak selalu berdiri sendiri dan tidak juga dapat terlihat dalam bentuknya yang murni sebagai strategi untuk sepenuhnya digunakan dalam satu pelajaran. Kebanyakan dari strategi di atas dapat digunakan secara kombinasi dengan yang lain untuk pengalaman pembelajaran yang berbeda.

1). Pembelajaran Interaktif

Strategi yang benar-benar paling umum dalam perencanaan pengalaman belajar dalam pendidikan jasmani adalah strategi yang bersifat interaktif. Umumnya kita tidak akan kesulitan mengkonseptualisasikan strategi interaktif. Pengertian pembelajaran mempunyai makna guru memberitahukan, menunjukkan, atau mengarahkan sekelompok anak tentang apa yang harus dilakukan; lalu siswa melakukannya; dan guru mengevaluasi seberapa baik hal itu dilakukan dan mengembangkan isi pelajaran lebih jauh. Inilah tipe dari pembelajaran interaktif. Dalam pembelajaran jenis ini, guru mengontrol proses pembelajaran.

Dalam pembelajaran interaktif, respon guru didasarkan pada

respons siswa pada instruksi guru sebelumnya. Guru sangat dominan dalam strategi ini dan yang paling bertanggung jawab dalam penetapan materi, jumlah pengulangan, dan tempat dimana gerakan dilakukan. Biasanya seluruh kelas bekerja pada tugas yang sama atau dalam kerangka tugas yang sama. Bandingkan strategi ini dengan gaya komando; keduanya memiliki perangkat ciri yang sama.

2) Pembelajaran Berpangkalan

Pembelajaran berpangkalan menata lingkungan sehingga dua atau lebih tugas bisa berlangsung dalam waktu yang bersamaan, tapi dalam pangkalan yang berbeda. Setiap tugas dilakukan dalam pangkalan yang berbeda dengan tugas lainnya, sehingga setiap tugas memiliki pangkalannya masing-masing. Siswa berputar dari satu pangkalan ke pangkalan lain. Kadang-kadang, pembelajaran berpangkalan ini disebut juga pembelajaran tugas.

Pembelajaran ini telah menjadi strategi yang sangat populer dalam pendidikan jasmani. Jika dilakukan secara efektif, strategi ini akan menyediakan satu kerangka untuk pengalaman pembelajaran yang memuaskan seluruh fungsi pembelajaran. Strategi ini dalam tataran gaya mengajar, serupa dengan gaya latihan (*practice style*). Dari sisi penugasannya, strategi ini meniru format *circuit training* dalam proses pelatihan kondisi fisik.

3) Pembelajaran Sesama Teman *(Peer Teaching)*

Pembelajaran sesama teman adalah strategi pembelajaran yang mengalihkan tanggung jawab guru dalam fungsi pembelajarannya kepada siswa. Strategi ini biasanya digunakan bersamaan dengan strategi lain tetapi berharga untuk dieksplorasi secara terpisah. Strategi pembelajaran sesama teman ini dapat digunakan juga dengan setiap fungsi pembelajaran yang sesuai, baik untuk keseluruhan pelajaran maupun hanya sebagian pelajaran. Strategi ini tidak terlalu jauh berbeda dengan gaya berbalasan (*reciprocal style*), dalam hal siswa sendiri memberikan pengarahan kepada siswa lainnya. Bedanya, dalam pembelajaran sesama teman, siswa yang bertindak sebagai pengajar tidak hanya berhadapan dengan satu siswa, tetapi bisa dengan sekelompok siswa.

4) Pembelajaran Kooperatif

Pembelajaran kooperatif adalah suatu strategi pembelajaran yang telah menjadi populer sejak diperkenalkan pertama kali oleh Johnson dan Johnson. Pembelajaran kooperatif memiliki potensi untuk meningkatkan pembelajaran anak, juga menyumbang pada pengembangan sosial dan afektif.

Dalam pembelajaran kooperatif, sekelompok siswa ditugasi suatu tugas pembelajaran atau suatu proyek untuk diselesaikan oleh kelompoknya. Para siswa dikelompokkan secara heterogen menurut faktor yang berbeda seperti ras, kemampuan, atau kebutuhan sosialnya. Kelompok, juga sebagai individu, dinilai sesuai dengan seberapa baik mereka menyelesaikan tugasnya, di samping dari cara mereka bekerja sama dengan yang lain.

Seperti juga strategi yang lain, keuntungan yang bisa diperoleh dari strategi ini tidak bisa terjadi otomatis. Siswa harus dipersiapkan dengan baik agar harapan untuk terlibat dalam bekerja sama bisa terbentuk. Hasil yang positif dapat dicapai hanya jika tujuan yang diberikan kepada siswa jelas dan bermakna, siswa diajari bagaimana caranya bekerja sama, dan akuntabilitas proses dan hasil pengalaman belajar terbukti nyata kepada siswa.

5) Strategi Pembelajaran Sendiri (SPS)

SPS melibatkan program yang ditetapkan sebelumnya untuk pembelajaran yang memperbolehkan melibatkan guru dalam peranan tutorial atau pengaturan, tetapi mengurangi fungsi pembelajaran guru yang lebih tradisional. SPS menyandarkan sepenuhnya pada materi tertulis, media, dan prosedur evaluasi yang ditetapkan sebelumnya. Strategi ini dapat dipakai untuk memenuhi satu atau lebih, terkadang seluruhnya, dari fungsi pembelajaran.

Di samping dapat digunakan untuk satu pelajaran tunggal atau sebagian dari pelajaran, SPS dapat dirancang untuk seluruh satuan pelajaran dalam satu semester. Siswa dapat belajar, baik dalam

batasan kelas maupun mandiri dari periode kelas yang terstruktur. Materi yang mencakup tahapan tugas, petunjuk untuk melakukan tugas, rekomendasi latihan, dan alat penilaian, disediakan oleh guru. Siswa dan atau guru memutuskan di mana siswa harus mulai masuk ke tahapan yang ada dan kapan siswa akan mengakhirinya.

6) Strategi Kognitif

Strategi kognitif adalah nama yang diberikan pada sekelompok strategi pembelajaran yang dirancang untuk melibatkan siswa secara kognitif dalam isi pelajaran melalui penyajian tugasnya. Istilah gaya *pemecahan masalah*, *penemuan terbimbing* (Mosston, 1986), dan gaya lain yang memerlukan fungsi kognitif anak, seperti *pembelajaran melalui pertanyaan* (Siedentop, 1991), atau *inquiry learning*. Semua model di atas pada dasarnya menggambarkan pendekatan yang melibatkan siswa dalam memformulasikan *respons* sendiri dari pada hanya meniru apa yang sudah diperlihatkan guru sebelumnya. Guru menggunakan strategi kognitif karena strategi ini mendukung salah satu atau beberapa dari hal berikut:

- Proses pembelajaran sama pentingnya dengan apa yang dipelajari.
- Siswa diperkirakan akan terlibat dengan isi pelajaran pada tingkat yang lebih tinggi jika peranan mereka dalam proses pembelajaran diperluas.
- Strategi kognitif memungkinkan isi pelajaran lebih diindividualisasikan.
- Strategi kognitif merupakan cara yang baik untuk mengajarkan konsep kepada siswa, dan konsep memiliki potensi untuk ditransfer pada isi pelajaran lain yang serupa.

Guru memiliki beberapa alternatif jika tujuan pembelajarannya adalah untuk melibatkan siswa secara kognitif. Strategi kognitif biasanya melibatkan beberapa tipe proses pemecahan masalah yang diawali dengan penyajian tugas. Masalah dapat dipilih dari yang sederhana, seperti “mengapa pada saat pendaratan, pergelangan kaki dan lutut serta panggul harus dibengkokkan?” hingga ke masalah yang kompleks seperti “bagaimana pengaruh hukum gravitasi dan tahanan

udara pada saat melakukan gerakan *angular* dapat dimanfaatkan?"

Tingkat keterlibatan siswa bervariasi sesuai dengan tingkat *respons* kognitifnya. Ketika guru mengetengahkan masalah yang memerlukan jawaban benar yang tunggal, pemecahan masalah itu biasanya disebut *convergent problem solving*. Ketika masalah tersebut bersifat terbuka dan tidak memerlukan satu jawaban terbaik, maka pemecahan masalah tersebut disebut *divergent problem solving*.

7) Pembelajaran Beregu

Pembelajaran beregu adalah strategi pembelajaran yang melibatkan lebih dari satu orang guru yang bertanggung jawab untuk menyajikan pelajaran kepada sekelompok siswa. Ketika pelajaran pendidikan jasmani bersifat *co-educational* (melibatkan siswa putra dan putri), banyak pendidik melihat bahwa *team teaching* sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan baik putra maupun putri yang terkelompokkan secara heterogen dengan mendapat guru pria dan wanita di saat bersamaan.

2. Asumsi Penulisan Buku Guru

Penulisan buku guru ini didasarkan pada asumsi-asumsi berikut:

a. Pengguna Buku Panduan Guru

Buku ini ditujukan untuk guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) yang berlatar belakang pendidikan formal yang relevan dengan pelajaran yang diampunya. Alasannya, pendekatan dan pertimbangan kurikulum yang menetapkan 5 Capaian Pembelajaran (CP) yang diarahkan kepada peningkatan keterampilan, pengetahuan, manfaat kebugaran dan kesehatan, perilaku tanggung jawab dan Profil Pelajar Pancasila, serta kesukaan dan keriangan siswa ketika mengikuti pelajaran, memerlukan guru yang memiliki seperangkat kompetensi yang memadai baik dari sisi praktik, pengetahuan, kondisi fisik, perilaku afektif, serta sikap positifnya terhadap aktivitas jasmani dan olahraga yang diajarkannya.

Bagi guru yang tidak berlatar belakang pendidikan yang relevan, diperlukan langkah-langkah tambahan untuk mampu menguasai keterampilan dan kompetensi mengajar yang memadai, baik melalui

peningkatan kompetensi formal seperti penataran atau pelatihan (dalam jabatan), maupun upaya mandiri untuk meningkatkan kompetensi melalui swa-karsa dan swadaya.

b. Kondisi Kelas dan Siswa yang Mengikuti Pelajaran

Buku ini mempersyaratkan kondisi kelas dan siswa yang baik dan memenuhi syarat kemampuan (*ability*) yang umum berlaku. Bagi kondisi kelas dan siswa yang berbeda kemampuan (*diffabilities*) tentu diperlukan penyesuaian yang harus diupayakan oleh guru yang bersangkutan, sejauh pembelajaran tetap diarahkan pada upaya untuk mencapai CP yang ditetapkan seoptimal mungkin.

c. Rata-rata Jumlah Siswa

Jumlah siswa yang ideal yang diharapkan terlibat dalam pembelajaran adalah sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan, yaitu: 36 siswa dalam satu kelas untuk jenjang SMA/SMK.

d. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana adalah isu klasik yang hingga saat ini belum mampu dipecahkan dalam persoalan pembelajaran PJOK di Indonesia. Namun demikian perlu ditegaskan sesegera mungkin bahwa pembelajaran PJOK yang menekankan kepada CP yang ditetapkan dalam kurikulum baru, tidak terlalu terikat oleh syarat jumlah dan standard kualitas alat yang formal. Pembelajaran PJOK bukan tentang olahraga formal, sehingga peralatan dan pra-sarana yang digunakan tidak benar-benar memerlukan sarana resmi.

Seperti diungkap dalam paparan di bagian utama buku ini, justru pembelajaran PJOK modern banyak menawarkan aktivitas yang dimodifikasi, termasuk peralatan yang digunakan, dapat pula berupa alat modifikasi.

Satu-satunya pertimbangan yang harus diperhitungkan dengan cermat adalah bahwa penggunaan alat modifikasi tersebut dapat menggantikan peran dari alat resmi dan memenuhi syarat keamanan dan keselamatan siswa yang menggunakannya. Kemudian dari sisi jumlah, perlu diupayakan agar keberadaan alat yang digunakan tersebut bisa memenuhi kebutuhan siswa untuk banyak melakukan dan

mengulang gerakan. Siswa perlu banyak mengulang gerakan dengan frekuensi setinggi mungkin, sehingga dapat mendekati atau memenuhi jumlah pengulangan yang memungkinkan mereka menguasai gerakan tersebut hingga tahap terampil. Semakin banyak mengulang, semakin cepat siswa mencapai tahap keterampilan yang baik, hingga level *controlable* dan *proficiency*. Untuk itu, jika memungkinkan, jumlah alat harus sesuai dengan jumlah siswa di kelas yang terlibat, atau minimal memungkinkan semua siswa bekerja secara berpasangan dalam waktu yang bersamaan.

D. Fitur-fitur Buku Panduan Guru

Secara umum buku ini terdiri dari bagian pendahuluan yang menjelaskan tentang tujuan penulisan buku panduan, penjelasan tentang mata pelajaran dan hubungannya dengan CP dan Profil Pelajar Pancasila, serta karakteristik mata pelajaran dan substansinya. bagian lainnya adalah bagian yang memuat substansi utama bahan ajar yang dibagi ke dalam elemen dan sub-elemen yang harus diajarkan, ruang lingkup, serta tahapan pembelajaran dan aspek-aspek pendukungnya.

Bagian II

Bagian ini terdiri dari unit-unit pembelajaran utama. Unit-unit Pembelajaran berisi substansi Aktivitas Jasmani dan Olahraga, Aktivitas Senam, Aktivitas Gerak Berirama, serta Permainan dan Olahraga Air, yang menjadi Materi Pelajaran untuk Kelas 10 SMA/SMK.)

Bagian III

Bagian ini terdiri dari satu Bab, yaitu Bab Penutup. Isinya adalah menjelaskan tentang tindak lanjut yang harus dilakukan oleh guru dalam mempelajari dan menerapkan buku Panduan ini dalam pelaksanaan Pembelajaran PJOK di sekolahnya masing-masing.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Buku Panduan Guru SMA/SMK Kelas X

Penulis: Agus Mahendra, Bambang Abdul Jabar
ISBN: 978-602-244-309-9

Bagian 2

Unit 1

Permainan Bola Basket

Aktivitas Permainan dan Olahraga

Permainan Invasi (Permainan Bola Basket)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / 1-2
Pokok Bahasan	: Permainan Invasi (Permainan Bola Basket)
Sub Pokok Bahasan	: Teknik Dasar dan Keterampilan Bermain Bola Basket
Sub Pokok Bahasan	: Teknik Dasar dan Keterampilan Bermain Bola Basket
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri, Gotong-Royong, dan Aspek Tanggungjawab.
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga permainan bola-basket (*chest-pass, bounce pass; two handed overhead pass,* dan *shooting*) dan mempraktekkan hasil evaluasi tersebut dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa.
2. Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola-basket (*chest-pass, bounce pass; two handed overhead pass,* dan *shooting)* dan melakukan pendalaman evaluatif tentang bagaimana teknik dasar yang dipelajari tersebut diterapkan dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa..
3. Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan permainan bola basket sebagai latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*health-related*

physical fitness) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*skills-related physical fitness*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type*/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.

4. Mengembangkan tanggung jawab sosial siswa dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya, melalui pembelajaran permainan bola basket.
5. Mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain, serta mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. Deskripsi Unit Pembelajaran

Pada Unit Pembelajaran 1 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola basket (*chest-pass; bounce-pass; two handed overhead pass*; *shooting*) dan melakukan pendalaman dalam bentuk permainan yang mengarah pada kemampuan mengevaluasinya dari sisi manfaat, prosedur, strategi, serta taktik bermain bola basket.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan kegiatan pembelajaran, dan melakukan penilaian proses dan hasil pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan cara penilaian yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*chest-pass; bounce-pass; two handed overhead pass*; *shooting* ke basket, dan

penerapan serta pendalamannya dalam bentuk permainan), guru menutup pelajaran, dan menyampaikan resume, simpulan, mengecek kepahaman siswa, rencana pembelajaran berikutnya, serta berdoa.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*chest-pass; bounce-pass; two handed overhead pass*; *shooting* ke basket dan pendalaman dalam bentuk permainan) dapat dilakukan dengan memodifikasi bola. Bola yang digunakan tidak harus bola standar bermain bola basket. Dalam kegiatan pembelajaran pada unit pembelajaran 1 ini dapat menggunakan bola lainnya seperti: bola tangan atau bola voli atau bola lain yang dapat memantul.

Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian proses yang mencakup penilaian terhadap hasil belajar terkait kemampuan kognitif, sikap, dan perilaku positif dan patut yang dapat dilakukan melalui pengamatan, mengecek pemahaman lisan, menggunakan jurnal, penilaian pengetahuan (tes tertulis, *essay* maupun verbal) yang dilakukan pada awal, proses pembelajaran, dan di akhir pertemuan, serta penilaian keterampilan dengan tes unjuk kerja/performa.

C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikan dan menganalisis gerak spesifik akan membantu siswa untuk melakukan permainan bola basket dengan lebih baik dan menyenangkan, sehingga permainan dilakukan dalam waktu yang cukup lama dan dalam intensitas yang memadai. Dengan demikian pembelajaran aktivitas permainan bola basket yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa. Seiring dengan kemampuan menunjukkan keterampilan gerak bermain bola basket, akan berkembang pula kepercayaan diri, kemampuan bekerjasama, dan bertanggungjawab atas penampilan bermain yang ditampilkannya.

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi emosi dan pengekspresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pembelajaran permainan bola-basket dan interaksinya dengan orang lain dapat membantu siswa memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan

belajar siswa. Hal itu pada ujungnya mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung pada peraihan tujuan pembelajaran.

Tujuan siswa belajar permainan bola-basket tidak hanya semata diarahkan untuk pengembangan keterampilan berolahraganya saja, melainkan dikembangkan pada keterkaitan gerak dengan kemampuan siswa berperilaku, berpikir, merasa, dan berinterkasi dengan sesama siswa. Suasana olahraga yang disajikan dan diorganisasikan perlu menjadi sarana bagi siswa untuk belajar mengembangkan potensi dan kompetensinya melalui permainan basket. Oleh karena itu, mulailah dengan memperkenalkan gerak yang bisa ditampilkan siswa menuju pada tujuan yang seharusnya dikuasai dan dimiliki siswa.

Pertanyaan pemantik adalah pertanyaan-pertanyaan yang diarahkan untuk membantu mengarahkan siswa pada upaya pencapaian Tujuan Pembelajaran. Contoh Pertanyaan Pemantik:

- Mengapa perlu menguasai keterampilan gerak spesifik dan bermain bola basket?
- Bagaimana perasaanmu mengikuti pembelajaran ini?
- Jika ada hal yang tidak kamu sukai terjadi, apakah yang kamu lakukan?
- Supaya meraih angka dengan cepat, perilaku kelompok apakah yang perlu dilakukan?
- Untuk bisa bermain basket, apakah yang perlu kamu lakukan?
- Mengapa pemain basket perlu mengetahui kemana harus berlari dan di mana harus berdiri?
- Situasi bermain seperti apakah agar pemain dapat dengan mudah memasukkan bola ke basket lawan?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran teknik dasar dan keterampilan bermain basket, yaitu:

a) Aktivitas pembelajaran 1: Keterampilan gerakan *chest pass*.

b) Aktivitas pembelajaran 2: Keterampilan gerakan *bounce pass.*

c) Aktivitas pembelajaran 3: Keterampilan gerakan *two handed overhead pass*.

d) Pembelajaran 4: Permainan bola basket modifikasi sebagai pengembangan gerakan *chest pass; bounce pass*; dan *two handed overhead pass.*

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran remedial sama dengan materi pembelajaran reguler, perbedaan hanya terletak dalam penyajiannya, yang diawali oleh asesmen terhadap kemampuan siswa, sehingga dapat diupayakan penyesuaian tingkat kesulitan, ditingkatkan atau diturunkan (lihat konsep *extending* dalam teori pengembangan konten)

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Kegiatan Pengayaan pada dasarnya merupakan perlakuan tambahan yang diberikan kepada siswa yang telah memperlihatkan pencapaian hasil belajar di atas kompetensi yang ditetapkan pada tujuan pembelajaran. Kegiatan ini menyatu dan merupakan kesatuan utuh dalam rangka menambah penguasaan siswa pada aspek yang dipelajarinya secara lebih baik lagi, misalnya dengan memberikan tugas atau tahap permainan yang lebih sulit, di antaranya:

1) Bermain bola basket dalam bentuk permainan serupa bola basket (*basket ball likes games*), misal: permainan bola raja.

2) Bermain bola basket dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 5 lawan 5, waktu bermainan 2 x 20 menit, dan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/ standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang sebelumnya telah dipersiapkan guru.

2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola basket.

3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:

    a) Bola basket atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).

    b) Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman.

    c) Rintangan (*cones*) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).

    d) Peluit dan *stopwatch*.

    e) Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

a) Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.

b) Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.

c) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk berisitirahat di kelas.

d) Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.

e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.

f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (tujuan pembelajaran) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola basket: misalnya bahwa bermain bola basket adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga bola basket.

g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: kemampuan mengevaluasi keterampilan gerak *spesifik chest pass, bounce pass, two handed overhead pass*, dan *shooting* bola ke basket.

h) Guru menjelaskan aspek apa saja yang dinilai oleh guru dari pembelajaran keterampilan permainan bola basket. Aspek tersebut meliputi aspek keterampilan gerak dan kebugaran, aspek pengetahuan, aspek pengembangan karakter serta nilai-nilai positif terhadap aktivitas jasmani dan manfaatnya.

   Aspek keterampilan dinilai dari kemampuan siswa mempraktikkan teknik dasar dan keterampilan spesifik seperti *chest pass, bounce pass, overhead pass, dribbling,* serta *shooting* serta penerapan peraturan dan taktik serta strategi permainan bola basket dalam situasi bermain. Aspek kebugaran dinilai dari bagaimana siswa mengikuti dan menyelesaikan permainan bola basket secara antusias tanpa lelah berarti. Aspek sosial dilihat dari bagaimana siswa berinterkasi dengan siswa lain dan guru, dan aspek karakter dari bagaimana siswa menunjukkan tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri) dan tanggung jawab sosialnya (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong. Sedangkan aspek pengetahuan dilihat dari bagaimana siswa memahami unsur teoritis dari teknik dasar yang dipelajari (*chest pass, bounce pass, overhead pass, dribbling,* serta *shooting,* dan peraturan serta strategi permainan bola basket secara umum).

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:

(1) Siswa dibagi menjadi empat kelompok besar (siswa putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah siswa 32 orang, maka satu kelompok terdiri dari 8 siswa.

(2) Cara bermain: (1) bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui samping kiri/kanan, (2) bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui atas kepala, (3) bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui bawah/selangkangan. apabila bola tersebut terjatuh atau kelompok yang paling terakhir menyelesaikan operan, dinyatakan sebagai kelompok yang kalah.

(3) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah siswa yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari siswa yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah siswa yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 siswa, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

a) Siswa menerima dan mempelajari LKS (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas teknik dasar keterampilan gerak *spesifik chest pass; bounce pass; two handed overhead pass*; dan permainan sederhana bola basket.

b) Siswa melaksanakan tugas gerak sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: *chest pass;*

bounce pass; two handed overhead pass; dan *shooting* ke basket. Secara rinci tugas ajar teknik dasar keterampilan gerak spesifik *chest pass; bounce pass; two handed overhead pass*; dan permainan sederhana bola basket adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran

(1) Aktivitas Pembelajaran 1: gerakan *chest pass*

Panduan menampilkan:

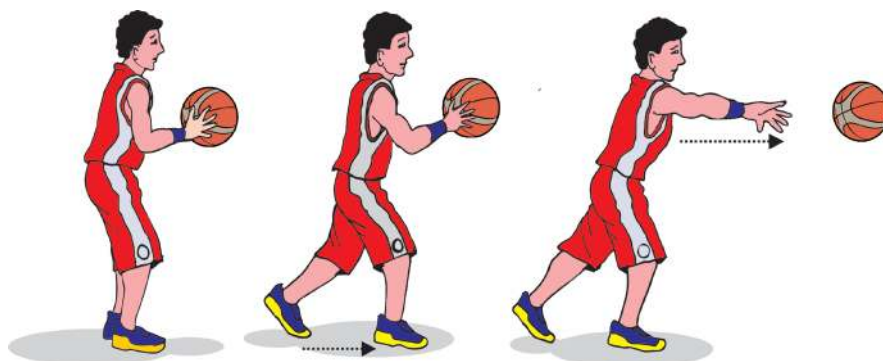
(a) Berdiri dengan kaki selebar bahu dengan salah satu kaki di depan yang lainnya dan tungkai dibengkokkan di sendi lutut.

(b) Pegang dan kuasai bola dengan jari jari terbuka dan sikut terbuka. Jari-jari berada di samping-belakang bola dengan kedua ibu jari saling berdekatan.

(c) Pegang bola di level dada dan sikut terbuka.

(d) Lakukan langkah satu kaki step kedepan saat gerak lemparan.

(e) Luruskan leangan dengan sikap akhir telapak tangan menghadap ke samping dan kedua ibu jari membantu mendorong dan mengarahkan lemparan bola

(f) Fokus pandangan mata pada sasaran dan cobalah untuk mengarahkan sasarannya pada dada kawan.

Gambar 2.1.1 Gerakan *Chest Pass.*

(2) Aktivitas Pembelajaran 2: gerakan *bounce pass*

Panduan menampilkan:

a) Kuasai bola dengan menempatkan kedua siku agak lebar ke samping
b) Fokus pandangan tidak pada dada lawan, tetapi fokuskan pada titik didaerah dua per tiga jarak diantara sasaran penerima bola.
c) Luruskan lengan ke arah sasaran (dua per tiga jarak)
d) Pantulkan bola sehingga memantul di kisaran pinggang penerima bola.

Gambar 2.1.2 Gerakan *Bounce Pass*

(3) Aktivitas Pembelajaran 3: gerakan *Two Handed Overhead Pass*

Panduan menampilkan:

a) Pegang dan kuasai bola oleh dua tangan di atas kepala; kedua sikut agar terbuka ke samping.
b) Luruskan lengan dengan membuat gerak *flik* pada pergelangan tangan; arahkan jari ke arah depan bawah.
c) Pusatkan pandangan pada bahu kawan.
d) Lakukan gerak lanjut seketika bola lepas dari kedua tangan.

Gambar 2.1.3 Gerakan *Two Handed Overhead Pass*

(1) **Aktivitas Pembelajaran 4: permainan menyerupai permainan Bola Basket.**

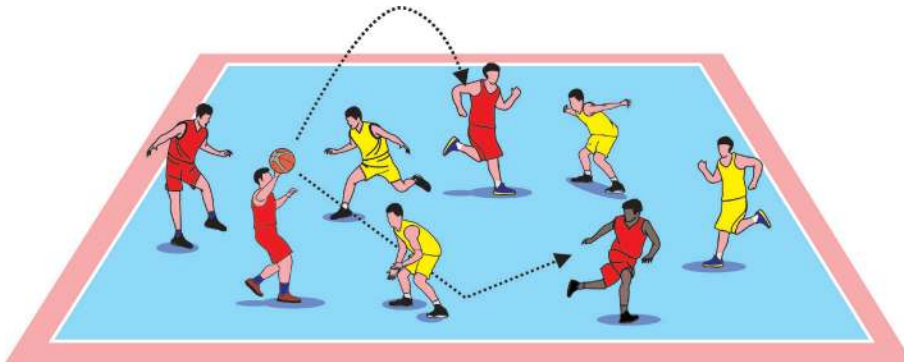
Panduan melakukannya:

(a) Mintalah siswa menjadi 4 kelompok, beranggotakan 8 orang (jika jumlah siswa 32 orang), untuk melakukan Permainan Lempar-Tangkap 10 hitungan.

(b) Setiap kelompok dibagi 4 orang regu A dan 4 orang regu B. Regu A berupaya melempar dan menangkap bola dalam berbagai jenis passing, sementara regu B berupaya merebut bola.

(c) Jika regu B dapat menguasai bola, maka regu B berganti peran menjadi pelempar dan penangkap bola dalam berbagai jenis passing, sementara regu A berupaya merebut bola.

(d) Setiap regu berupaya agar berhasil melakukan 10 kali passing tanpa henti. Jika berhasil melakukan 10 kali passing mendapatkan poin skor 1.

(e) Lakukan hingga satu regu mendapat poin skor 5.

Gambar 2.1.4 Aktivitas Permainan Serupa Permainan Bola Basket

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

a) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan, apakah manfaatnya.

b) Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan

secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas belajar gerak.

c) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola basket.

d) Guru menugaskan siswa untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang teknik dasar keterampilan gerak spesifik *chest pass, bounce pass, dan two handed overhead pass* serta permainan menyerupai bola basket. Hasilnya dijadikan sebagai tugas yang akan dinilai. Selanjutnya guru memberi tugas kepada siswa untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran yang akan dipelajari minggu yang akan datang, yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik menembak bola ke sasaran tertentu dalam permainan bola basket.

e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.

f) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran: *shooting* ke basket.

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran 1: Gerakan *lay up shoot*.
2) Aktivitas pembelajaran 2: Gerakan *jump shoot*.
3) Aktivitas pembelajaran 3: *One handed shoot*.
4) Aktivitas pembelajaran 4: Permainan *shooting* ke basket.

b. **Materi Pembelajaran Remedial**
Materi pembelajaran reguler digunakan sebagai materi pembelajaran remedial.

c. **Materi Pembelajaran Pengayaan**
Bermain bola basket dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 5 lawan 5, waktu bermainan 2x20 menit, dan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/ standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. **Persiapan Mengajar**

Sama dengan pertemuan pertama.

b. **Kegiatan Pembelajaran**

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

1) **Kegiatan pendahuluan (15 Menit)**

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

2) **Kegiatan Inti (90 Menit)**
Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.
Bentuk-bentuk tugas ajar teknik dasar keterampilan gerak spesifik menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket) adalah sebagai berikut.

Aktivitas Pembelajaran

a) Aktivitas pembelajaran 1: Gerakan *Lay Up Shoot*

Panduan menampilkan:

1) dekati papan basket dari arah menyudut;
2) kuasai bola dengan kedua tangan;
3) langkah kaki kiri bersamaan dengan memantulkan bola, tangkap bola saat langkah kaki kanan;
4) lompat dengan tolakan kaki kiri untuk menjentikan bola;
5) arahkan jentikan bola ke papan dengan sudut pantulan jatuh ke basket;

6) ikuti gerakan tubuh dan bergeraklah dengan penuh penguasaan.

Gambar 2.1.5 Gerakan *lay up shoot*

b) Aktivitas Pembelajaran 2: Gerakan *Jump Shoot*

Panduan menampilkan:

1) hadapkan tubuh ke arah keranjang basket;
2) kuasai bola dengan tangan kiri terbuka dibagian samping bola, tangan kiri dengan jari terbuka sedikit di bawah bola;
3) lompatlah ke atas dengan memposisikan penguasaan bola sedikit di atas kepala, hingga bisa membidik basket di antara kedua lengan dan di bawah bola;
4) lecutkan pergelangan tangan sesaat tubuh di titik tertinggi lompatan, dengan meluruskan sikut ke arah basket;
5) gerakan *shooting* pada titik optimum lompatan dengan bidikan ke arah basket;
6) ikuti gerakan lanjutan lengan ke arah basket, sehingga bola melayang agak berputar ke belakang;
7) mendaratlah dengan kedua kaki yang nyaman dan aman.

Gambar 2.1.6. Gerakan *Jump Shoot*

c) Aktivitas Pembelajaran 3: Gerakan *One Handed Shoot*

Panduan menampilkan:

Gambar 2.1.7.

Gerakan *One Handed Shoot*

a) arahkan posisi badan ke basket;
b) kuasai bola dengan kedua tangan, tangan kiri di samping bola, tangan kanan agak sedikit di bawah bola;
c) buka kedua kaki selebar bahu, dengan posisi kaki kanan sedikit lebih depan dari kaki kiri;
d) posisikan bola dan tangan di atas kepala;
e) fokuskan pandangan terhadap basket melalui jalur kedua lengan;
f) luruskan lengan kanan, dengan lengan kiri menjaga keseimbangan bola diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan.

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik *lay up shoot*, *jump shoot, dan one handed shoot* (melempar bola ke sasaran tertentu di daerah permainan bola basket), sesuai dengan kemampuannya.

d) Aktivitas Pembelajaran 4: Permainan *Shooting* ke Basket

Panduan menampilkan:

1) mintalah siswa menjadi 4 kelompok beranggotakan 8 orang (jika jumlah siswa 32 orang), untuk melakukan perlombaan *shooting* ke basket skor 21;

2) setiap kelompok berlomba untuk mengumpulkan skor 21 dari sisi seperempat lapangan, dari tiga jenis *shooting* ke basket secara bergantian orang dan bentuk shooting ke basket;

3) jika ada kelompok yang telah mencapai skor 21, perlombaan berakhir (5 – 10 menit).

Gambar 2.1.8. Permainan *Shooting* ke Basket

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Kegiatan penutup pada kegiatan pembelajaran pertemuan 2 sama dengan kegiatan penutup pada pertemuan 1..

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga atau media lain yang sesuai.

F. Penilaian

Penilaian pada pembelajaran basket melibatkan dua ragam: 1) penilaian proses pembelajaran; dan 2) penilaian hasil belajar. Penilaian proses pembelajaran adalah penilaian terhadap bagaimana siswa terlibat dalam pembelajaran. Penilaian jenis ini dilakukan saat guru melakukan pembelajaran, termasuk penilaian sikap, pengetahuan,

keterampilan dan dampak belajar terhadap dimensi Profil Pelajar Pancasila. Sedangkan penilaian hasil dapat dilakukan secara terpisah atau digabung dalam satu kesempatan penilaian dari jenis penilaian berikut:

1. **Penilaian Sikap (**Penilaian diri sendiri oleh siswa dan diisi dengan jujur**)**

   a. Petunjuk Penilaian (dapat berupa tanya jawab, lembar penilaian sikap diri). Jika berupa lembar isian, perhatikan contoh berikut.

      1) Isikan identitas kalian.
      2) Berikan tanda cek (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan "Tidak" jika belum sesuai.
      3) Isilah pernyataan secara jujur.
      4) Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
      5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

   b. Tabel 2.1.1 Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian.		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu.		
4.	Saya berperan aktif dalam kelompok.		
5.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru.		
6.	Saya menghormati dan menghargai teman.		
7.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami.		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran.		
9.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu ketika dirugaskan		

10.	Saya selalu membuat catatan tentang topik yang dipelajari dan dikumpulkan dalam bentuk portopolio		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 4 pernyataan terisi "Ya"

2. **Tabel 2.1.2 Penilaian Pengetahuan** (jika diperlukan dan waktunya memungkinkan)

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan keterampilan teknik dasar permainan bola basket. 1) Posisi bola berada di atas kepala dengan dipegang oleh dua tangan dan cenderung agak di belakang kepala. 2) Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan. 3) Lepasnya bola dari tangan juga menggunakan jentikan ujung jari tangan. 4) Posisi kaki berdiri tegak, tetapi tidak kaku. Bila berhadapan dengan lawan, untuk mengamankan bolanya dapat dilakukan dengan meninggikan badan, yaitu mengangkat kedua tumit. Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan teknik . . . . A. melempar bola dari atas kepala B. melempar bola dari samping C. melempar bola lengkung (kaitan) D. melempar bola dari bawah **Kunci: A.**	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

		1. Jelaskan urutan cara mengoper *chest pass*/operan setinggi dada permainan bola basket. Kunci jawaban: 1) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. 2) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan atur bola setinggi dada. 3) Operan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran (penerima). 4) Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari. 5) Operan diarahkan setinggi dada (penerima) secara mendatar dan bola sedikit berputar.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik chest pass; *bounce pass; two handed overhead pass* Permainan Bola Basket.

1) Butir Tes

Ketika siswa terlibat dalam pembelajaran (melakukan tugas gerak), baik berupa ulangan gerak (drill) maupun dalam situasi bermain, lakukan pengamatan pada kemampuan siswa dalam teknik dasar *chest pass; bounce pass; two handed overhead pass; dan shooting* atau pada kemampuan bermain. Adapun formnya dapat disiapkan oleh guru dan digunakan untuk berbagai aktivitas yang berbeda.

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan Teknik dasar spesifik yang diharapkan.

3) Tabel 2.1.3 Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

Nama:______________________________ Kelas: __________

No	Gerak	Indikator gerakan	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Chest pass	a. Penguasaan gerakan lengan dan tangan		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerakan kaki		
		d. Penguasaan keseimbangan gerakan akhir		
2.	Bounce pass	a. Penguasaan gerakan lengan dan tangan		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerakan kaki		
		d. Penguasaan keseimbangan gerakan akhir		
3.	Two handed overhead pass	a. Penguasaan gerakan lengan dan tangan		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerakan kaki		
		d. Penguasaan keseimbangan gerakan akhir		
4.	Shooting ke basket	a. Penguasaan gerakan lengan dan tangan		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerakan kaki		
		d. Penguasaan keseimbangan gerakan akhir		
5	Keter-ampilan bermain:	Menerapkan teknik dasar secara tepat		
		Menempatkan diri dalam gerakan tanpa bola		
		Memberi asis pada teman seregu yang tepat posisi		

		Tepat mengambil keputusan dalam situasi sulit		
		Mengeksekusi serangan akhir (membuat goal, atau memasukkan bola, dsb.)		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Ya.

(2) Skor 0 jika: Tidak.

(3) Siswa mendapat jumlah skor "ya" dikalikan 100 disebut Skor Perolehan (SP).

(4) Skor Real Siswa (SRP) adalah 80% dari jumlah skor perolehan (SP).

(5) Penetapan nilai yang diperoleh merujuk pada tabel konversi skor.

(6) Ketentuan penilaian indikator gerakan chest pass;
   (a) penguasaan bola didada dan siap didorongkan dengan meluruskan kedua lengan,
   (b) menguasai gerak keseimbangan badan,
   (c) melangkahkan kaki aktif ke depan,
   (d) melecutkan pergelangan tangan dalam penguasaan.

(7) Ketentuan penilaian indikator gerakan *bounce pass*;
   (a) penguasaan bola di dada dan siap didorongkan dengan meluruskan kedua lengan mengarah ke lantai,
   (b) menguasai gerak keseimbangan badan,
   (c) melangkahkan kaki aktif ke depan,
   (d) melecutkan pergelangan tangan dalam penguasaan.

(8) Ketentuan penilaian indikator gerakan t*wo handed overhead pass;*
   (a) penguasaan bola oleh kedua lengan di atas kepala,
   (b) meluruskan lengan dengan mengarahkan bola ke sasaran,
   (c) melangkahkan kaki aktif ke depan,

(d) melecutkan kedua pergelangan tangan dalam penguasaan.

(9) Ketentuan penilaian indikator gerakan *shooting* ke basket;

(a) penguasaan bola oleh kedua lengan,

(b) pandangan mata tertuju pada basket sasaran,

(c) mendorong bola dengan cara meluruskan lengan,

(d) melecutkan pergelangan tangan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 160

Skor Real Siswa: SRP (80 % x 160)

Angka nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SRP/12.

c) Tabel 2.1.4 Konversi skor real siswa ke dalam kategori dan angka

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai	Angka
Putera	Puteri		
...... > 120	...... > 110 kali	Sangat Baik	8 - 10
80 – 100	70 – 90	Baik	6 - 8
60 – 80	50 – 70	Cukup	4 - 6
.... < 60	.... < 50	Kurang	0 - 4

b. Pegamatan Perilaku Kemandirian, Perilaku Gotong Royong dan Perilaku Tanggungjawab dalam Permainan Bola Basket

1) Faktor yang diamati:

Lakukan pengamatan terhadap perilaku dan interaksi siswa selama mengikuti pelajaran dari awal sampai akhir pelajaran, apakah mengandung perilaku yang mencerminkan “kemandirian dan gotong royong,” tanggung jawab pribadi, tanggung jawab sosial, kepemimpinan, dsb. Penekanan penilaian diarahkan pada ’apakah aspek tersebut ditampilkan atau tidak ditampilkan’ dari komponen-komponen perilaku mandiri, gotong royong, dan tanggungjawab.

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan komponen perilaku mandiri dan gotong royong yang diharapkan.

3) Tabel 2.1.5 Rubrik Penilaian Perilaku

Contoh lembar penilaian perilaku untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

Nama:___________________________ Kelas: __________

No	Indikator Pengamatan	Uraian pengamatan	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Perilaku Kemandirian	a) Perilaku mengenali diri		
		b) Perilaku inisiatif diri		
		c) Perilaku regulasi diri		
		d) Perilaku refleksi diri		
2.	Perilaku Gotong Royong	a) Perilaku berbagi alat		
		b) Perilaku kerjasama bermain		
		c) Perilaku peduli teman		
3.	Perilaku Tanggungjawab	a. Perilaku mengakui teman		
		b. Perilaku memelihara alat		
		c. Perilaku membantu teman kesulitan gerak		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

Keterangan: Format ini hanya sekedar contoh, dan akan terus dikembangkan untuk kepentingan yang lebih praktis.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Ya.

(2) Skor 0 jika: Tidak

(3) Perolehan skor maksimum adalah skor akhir yang diperoleh dari: Jumlah nilai “ya” yang diperoleh dikali 100%.

(4) Perilaku Kemandirian;

(a) siswa menunjukkan perilaku mengenali kemampuan diri dalam situasi gerak dan permainan,

(b) siswa menunjukkan kemampuan memotivasi diri, berpartisipasi dan melibatkan diri dalam situasi gerak dan permainan,

(c) siswa menunjukkan kemampuan meregulasi diri, berkreasi, dan menata diri dalam menampilkan gerak dan permainan,

(d) siswa senantiasa merefleksi diri sebelum menampilkan gerak dan permainan.

(5) Perilaku Gotong Royong;

(a) siswa menunjukkan perilaku berbagi alat,

(b) siswa menunjukkan perilaku kerjasama dalam situasi gerak dan permainan,

(c) siswa menunjukkan kepedulian pada teman yang menampilkan kesalahan gerak atau kesulitan menampilkan tugas gerak,

(d) siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman bermain.

(6) Perilaku Bertanggungjawab;

(a) siswa menunjukkan perilaku adanya teman bermain,

(b) siswa menunjukkan memelihara alat dan mengembalikan alat yang digunakan atau dipinjmnya,

(c) siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman dalam satu regu permainannya.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/10.

c) Tabel 2.1.6 Konversi skor perolehan ke dalam katgegori dan angka

Skor Perolehan	Kategori	Angka
80% - 100%	Sangat Baik	8 - 10
60% - 80 %	Baik	6 - 7
40% - 60 %	Cukup	4 - 5
0% - 40 %	Kurang	0 - 3

4. Altenatif Penilaian.

Manakala guru tidak dapat menggunakan penilaian-penilaian di atas, guru harus menyiapkan alternatif penilaian yang dianggap dapat memenuhi kondisi yang lebih sesuai. Untuk itu, guru dapat menyiapkan berupa lembar pengamatan yang dapat digunakan untuk menilai berbagai aspek yang digunakan. Guru dapat juga menilai kemajuan belajar siswa melalui format portopolio yang dari awal ditugaskan oleh guru bahwa mereka harus mendokumentasikan semuanya dalam satu bundel folder, termasuk hal-hal yang mereka sukai dan minati, meskipun di luar materi yang diajarkan. Portofolio dapat mencerminkan perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan dan karakter moral yang diperlihatkan siswa. Harus disadari oleh guru bahwa penilaian kemajuan belajar adalah penilaian proses perkembangan siswa dari waktu ke waktu.

5. Umpan Balik

Umpan balik adalah informasi balikan tentang keadaan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dalam pembelajaran paradigma baru (pembelajaran diagnostik), **penentuan siswa tuntas belajar dalam satu lingkup materi adalah jika siswa mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan**. Peraihan tujuan pembelajaran ini menjadi pra-syarat bilamana siswa melanjutkan kegiatan belajarnya untuk meraih kompetensi selanjutnya.

Guru perlu memastikan bahwa siswa telah menguasai kompetensi sebelumnya, untuk kemudian belajar pada kompetensi lain yang mungkin lebih sulit, berat, atau lebih kompleks. Artinya, peraihan kompetensi gerak sederhana menuju kompetensi gerak yang lebih sulit, berat atau kompleks ini dimaksudkan agar siswa dapat belajar dengan semestinya lebih baik. Manakala siswa di dalam pembelajaran, terlihat belum meraih tujuan pembelajaran, remedial segera dilakukan saat pembelajaran berjalan, dan bilamana terdapat siswa memperlihatkan kemampuan gerak lebih tinggi dibanding kompetensi yang diajarkan, guru dapat memberikan pengayaan.

Dari penjelasan ini disimpulkan pelaksanaan penilaian di dalam pembelajaran dan atau refleksi di lakukan untuk mengidentifikasi apakah siswa mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Sehingga kegiatan refleksi, remedial, pengayaan, meski di dalam panduan penulisan katanya dituliskan di bagian akhir dalam unit yaitu di komponen penilaian, tetapi di dalam penjelasan disampaikan bahwa penilaian dalam kelas, remedial dan pengayaan dilakukan setiap kali pembelajaran.

G. Refleksi Guru

Refleksi merupakan upaya meninjau ulang perilaku mengajar diri sendiri (guru) dalam seluruh tahap atau episode pembelajaran, dengan tujuan memastikan bahwa keputusan-keputusan (ingat bahwa mengajar adalah aksi pengambilan keputusan) dan aksi mengajar memberikan hasil yang dianggap baik atau belum optimal. Penilaian guru terhadap aksinya sendiri itulah yang disebut refleksi. Refleksi dapat dilakukan pada setiap episode pembelajaran, bisa di awal, bisa di tengah, bisa juga di akhir, untuk mengidentifikasi efektivitas pembelajaran yang dilakukan dan ketercapaian serta kemajuan belajar siswa. Salah satu cara refleksi dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Apakah kegiatan pembelajaran menciptakan situasi yang tepat agar siswa belajar?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami siswa atau ditemukan guru dalam proses pembelajaran teknik dasar *chestpass; bouncepass, two handed overhead pass,* dan *shooting* dan penerapannya dalam permainan bola-basket? Apakah hasil pembelajaran sudah menunjukkan level yang diharapkan, yaitu tiba pada level siswa mampu mengevaluasi seluruh gerak yang dipelajari?
3. Apakah yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik *chestpass; bouncepass, two handed overhead pass,* dan *shooting* ke basket di permainan bola basket tersebut.

4. Bagaimana keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik *chestpass; bouncepass, two handed overhead pass,* dan *shooting* ke basket di permainan bola basket tersebut.
5. Dipandang perlu bahwa guru pun dapat berkomunikasi dengan orang tua siswa, terkait dengan hasil capaian pembelajaran siswa. Oleh karena itu, guru pun harus memiliki teknik dan strategi yang efektif dalam berkomunikasi dengan orang tua. Guru meminta bantuan orang tua agar siswa memiliki motivasi yang tetap tinggi dalam pembelajarn PJOK.

H. Remedial dan Pengayaan

Konsep remedial dan pengayaan dalam pembelajaran paradigm baru (pembelajaran diagnostik), bukan ditentukan dan dilakukan di akhir pembelajaran, tetapi dilakukan terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan progress dan tingkat kompetensi siswa yang dikuasai. Guru mengenal tingkat penguasaan kompetensi siswa dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran.

a. Pembelajaran Remedial

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik pada penguasaan gerak spesifik, strategi latihan gerak yang lain dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya di mana, atau siswa bisa dipasangkan dengan siswa yang terampil sehingga siswa terampil dapat membantu siswa yang kesulitan untuk menguasai kemampuan gerak spesifik dengan lebih baik.

b. Pembelajaran Pengayaan

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan di atas kompetensi yang sedang diajarkan dapat diberikan tugas mendampingi dan membantu siswa lainnya untuk berlatih keterampilan gerak spesifik. Pada saat pembelajaran siswa atau kelompok siswa ini dapat juga diberikan kesempatan untuk melakukan latihan gerak spesifik yang lebih kompleks

sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi siswa lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat meminta siswa atau kelompok siswa berbagi informasi kepada teman-temannya cara untuk melatih kemampuan gerak spesifik agar penguasaan geraknya lebih baik.

I. Lembar Kegiatan Siswa

Lembar kegitan siswa adalah lembar kegiatan belajar yang dibuat simpel memandu siswa melakukan aktivitas pembelajaran, yaitu:

Tanggal : ....

Lingkup/materi pembelajaran : ....

Nama siswa : ....

Kelas/Semester : X / ....

Panduan umum

1. Pastikan kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran
2. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik untuk dan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
3. Mulailah kegiatan dnegan berdo’a.
4. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama

Panduan Aktivitas Pembelajaran

1. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 4 - 10 orang!
2. Lakukan latihan gerak dasar secara berpasangan dengan temanmu dalam satu kelompok!
3. Lakukan gerak melempar-tangkap bola dari dada (*chest pass*) pada jarak terjangkau!
4. Lakukan gerak melempar-tangkap bola *bounce pass* pada jarak terjangkau!
5. Lakukan gerak menembak ke basket dalam cara; 1) *lay up shoot*; 2) *jump shoot*; dan 3) *one-handed shoot*!

6. Lakukan saling mengamati antar teman dan berikan koreksi jika bola tidak sampai atau terjadi kesalahan pola gerakan!
7. Kembangkan pola gerakan yang lebih sulit dengan menambah jarak, atau melempar-tangkap sambil berlari dalam pola tiga baris dan lima baris!
8. Berikan penjelasan rangkaian cara melakukan gerakan lempar-tangkap bola dan menembak ke basket!
9. Mengapa melempar-tangkap bola pada jarak dekat lebih mudah?
10. Mengapa menembak ke basket lawan pada jarak 7 meter lebih sukar daripada 2 meter? Berikan alasan logisnya?

J. Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat permainan bola basket. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Peraturan permainan bola basket yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
3. Teknik dasar spesifik permainan bola basket. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Kaji hubungan peraturan bermain permainan bola basket dengan pembentukan moral-karakter pemain.

K. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar permainan bola basket.
2. Bentuk-bentuk Teknik dasar spesifik permainan bola basket.
3. Bentuk-bentuk permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Aktivitas Permainan dan Olahraga

Permainan Invasi (Permainan Sepak Bola)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / 1-2
Pokok Bahasan	: Permainan Invasi (Permainan Sepak Bola)
Sub Pokok Bahasan	: Teknik Dasar dan Keterampilan Permainan Sepak Bola
Sub Pokok Bahasan	: Teknik Dasar dan Keterampilan Bermain Sepak Bola
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri, Gotong-Royong, dan Tanggungjawab.
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir fase ini siswa mampu mempraktikan; mengetahui, memahami; memanfaatkan gerak untuk kesehatan; menangkap niliai-nilai moral karakter sebagai dampak dari peristiwa belajar tentang gerak dan belajar melalui gerak. Peristiwa belajar dikembangkan menjadi belajar gerak terkait kemampuan-kognitif-reflektif, kemampuan sosial, dan belajar belajar gerak terkait kemampuan afektif didalam situasi gerak dan/atau permainan sepak bola, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki siswa. Guru perlu memfasilitasi siswa aktif belajar di situasi Sepak bola. Secara rinci tujuan pembelajaran ini dapat dijabarkan sebagai berikut.

1. Mempraktikkan teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan sepak bola (*passing, stopping; dribbling; shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa.

2. Menganalisis teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan sepak bola (*passing, stopping; dribbling; shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa.
3. Mengembangkan nilai-nilai karakter dari pengalaman belajar gerak: tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-lain) dan pengembangan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain).
4. Mengembangkan nilai-nilai gerak dengan cara mampu mengambil makna pengalaman belajar gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. Deskripsi Unit Pembelajaran

Pada Unit Pembelajaran 2 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan sepak bola (*passing, stopping; dribbling; shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan). Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teoritis dan praktik.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan kegiatan pembelajaran, dan melakukan penilaian proses dan hasil pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan cara penilaian yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan sepak bola (*passing, stopping; dribbling; shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan), guru menutup pelajaran, dan menyampaikan resume, simpulan, mengecek kepahaman siswa, rencana pembelajaran berikutnya, serta berdoa.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga sepak bola

(*passing, stopping; dribbling; shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan) dapat dilakukan dengan memodifikasi bola. Bola yang digunakan tidak harus bola standar bermain sepak bola. Dalam kegiatan pembelajaran pada unit pembelajaran 2 ini dapat menggunakan bola lainnya seperti: bola plastik atau bola futsal atau bola lain yang dapat ditendang.

Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian proses mencakup siswa melakukan belajar dan hasil belajar terkait kemampuan kognisi, sikap, dan perilaku dengan menggunakan jurnal, penilaian pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan, serta penilaian keterampilan dengan tes unjuk kerja.

C. Apersepsi

Kapasitas dan pembendaharaan gerak yang kaya disertai dengan kemampuan siswa mempraktikan dan menganalisa gerak spesifik permainan sepak bola akan menuntun siswa untuk lebih menyenangi dan membiasakan diri bergerak di sepanjang hayatnya. Kemampuan gerak dan kosa-kata gerak yang disertai dengan kemauan dan kesadaran pentingnya gerak bagi kehidupan akan berdampak pada peraihan derajat kesehatan dan kebugaran siswa. Manakala siswa mampu menampilkan tugas gerak bermain sepak bola dapat juga berperan internal menumbuhkembangkan sikap dan perilaku percaya diri, keterampilan kerjasama antar pemain, dan perbuatan-perbuatan bertanggungjawab dalam permainan yang ditampilkan, sehingga dapat direfleksi menjadi kebiasaan-kebiasaan dalam kehidupannya.

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi dampak pada emosi, pikiran, dan interaksi sosial serta ekspresi diri akibat melakukan aktivitas jasmani dan permainan sepak bola dapat mempengaruhi pada pertumbuhan dan perkembangan kepribadian siswa. Sikap dan perilaku positif dalam setiap melakukan aktivitas jasmani dan permainan sepak bola dapat direfleksi sebagai wujud kepribadian baru, sehingga dapat menumbuhkembangkan upaya peraihan tujuan pembelajaran.

Partisipasi aktif belajar didalam situasi gerak dan/atau olahraga sepak bola tidak hanya diarahkan pada wujud penguasaan keterampilan gerak bermain sepak bola, tetapi dikembangkan pada keterkaitan gerak dalam permainan sepkabola siswa dengan kondisi dan keadaan perasaan, pikiran, dan perbuatan siswa itu sendiri. Suasana permainan sepak bola yang diorganisasikan secara utuh dan menyeluruh dikembangkan untuk membentuk kepribadian utuh dan menyeluruh siswa. Guru perlu memulai pembelajarannya dari bentuk-bentuk gerak yang dapat ditampilkan siswa untuk dikembangkan kepada tujuan yang seharusnya diperoleh dan dimiliki siswa.

Pertanyaan Pemantik:

- Mengapa perlu menguasai keterampilan gerak spesifik dan bermain sepak bola?
- Bagaimana perasaanmu mengikuti pembelajaran ini?
- Jika ada hal yang tidak kamu sukai terjadi, apakah yang kamu lakukan?
- Supaya bisa mencetak goal dengan cepat, perilaku kelompok apakah yang perlu dilakukan?
- Untuk bisa bermain sepak bola, apakah yang perlu kamu lakukan?
- Mengapa pemain sepak bola perlu mengetahui kemana harus berlari, dimana harus berdiri?
- Situasi bermain seperti apakah agar pemain sepak bola dapat dengan mudah memasukkan bola ke gawang lawan?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran Teknik dasar spesifik melempar dan menangkap bola, yaitu:

a) Aktivitas pembelajaran 1: Keterampilan gerakan *passing* bola.

b) Aktivitas pembelajaran 2: Keterampilan gerakan *stopping* bola.

c) Aktivitas pembelajaran 3: Keterampian gerakan *dribbling* bola.

d) Pembelajaran 4: Merebut bola dari penguasaan lawan dan permainan sepak bola modifikasi sebagai pengembangan gerakan *passing, stopping; dribbling; shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Bermain sepak bola dalam bentuk permainan serupa sepak bola (*soccer likes games*) misal: permainan bola garis akhir.

Bermain sepak bola dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 5 lawan 5, waktu bermainan 2 x 20 menit, dan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/ standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan sepak bola.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
    a) Bola sepak atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
    b) Lapangan permainan sepak bola atau lapangan sejenisnya (lapangan basket atau bola voli atau halaman sekolah) yang aman.
    c) Rintangan (*cones*) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
    d) Peluit dan *stopwatch*.
    e) Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

a) Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.

b) Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.

c) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk berisitirahat di kelas.

d) Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.

e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.

f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain sepak bola: misalnya bahwa bermain sepak bola adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi.

g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik *passing, stopping; dribbling; shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan.

h) Guru menjelaskan aspek kompetensi apa yang dinilai dari siswa dalam pembelajaran keterampilan permainan sepak bola. Aspek tersebut meliputi aspek keterampilan gerak dan kebugaran, aspek pengetahuan, aspek pengembangan karakter serta nilai-nilai positif terhadap aktivitas jasmani dan manfaatnya.

Aspek keterampilan dinilai dari kemampuan siswa mempraktikkan teknik dasar dan keterampilan spesifik seperti passing, dribbling, shooting, membuat goal, lemparan ke dalam, serta penerapan teknik dan taktik permainan sepak bola. Aspek pengetahuan dilihat dari bagaimana siswa memahami unsur teoritis dari teknik dasar yang dipelajari (passing, dribbling, shooting, membuat goal, lemparan ke dalam, serta membangun serangan serta pertahanan, dan kemampuan peraturan serta strategi permainan sepak bola secara umum.

Aspek kebugaran dinilai dari bagaimana siswa mengikuti dan menyelesaikan permainan sepak bola secara antusias tanpa lelah berarti. Aspek sosial dilihat dari bagaimana siswa berinterkasi dengan siswa lain dan guru, sedangkan aspek karakter dari bagaimana siswa menunjukkan tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri) dan tanggung jawab sosialnya (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong)

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game,* antara lain:

(1) Siswa dibagi menjadi empat kelompok besar (siswa putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah siswa 32 orang, maka satu kelompok terdiri dari 8 siswa.

(2) Cara bermain:

- bermain kucing-kucingan dengan sentuhan bola lunak (atau plastik) yang dilemparkan ke badan bawah teman satu regunya, yang terkena bola bertugas melempar bola ke badan temannya, sementara pelempar menjadi sasaran pelempar barunya.
- bermain seperti kegiatan
- tetapi bola lunak (plastik) ditendang oleh siswa yang ditugaskan gurunya sebagai tanda awal permainan..

(3) Berdasarkan pengamatan guru pada *game* di atas, dipilih sejumlah siswa yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka

akan mendapat anggota kelompok dari siswa yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah siswa yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 siswa, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut.

a) Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas teknik dasar keterampilan gerak spesifik *passing, stopping; dribbling; shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan.

b) Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: *passing, stopping; dribbling; shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan. Secara rinci tugas ajar teknik dasar keterampilan gerak spesifik *passing, stopping; dribbling; shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan adalah sebagai berikut.

Aktivitas Pembelajaran

(1) Aktivitas Pembelajaran 1: Gerakan Passing Bola

Panduan menampilkan:

a) Cermat melihat bola dan kuasai gerakan lengan untuk keseimbangan tubuh.

b) Perkenaan kaki dengan bagian tengah bola dan dorongkan ke arah sasaran.

c) Perkenaan kaki dengan bagian bawah bola hanya untuk supaya bola sedikit mengambang di udara.

d) Perkenaan kaki dengan bola tanpa ada gerakan lanjut tungkai hanya untuk men-*chip* bola.

e) Gerak lanjut ke arah sasaran passing untuk mendorong laju bola.

f) Melakukan passing dengan kaki bagian dalam baik ke arah kiri atau kanan perlu dengan pergelangan kaki dikokohkan.
g) Melakukan passing dengan kaki bagian luar dengan penguasaan bola dan penguatan pergelangan kaki.

Gambar 2.2.1 Bentuk bentuk gerakan *passing* bola

(2) Aktivitas Pembelajaran 2: Gerakan *Stopping* Bola

Panduan menampilkan:

a) Cermat melihat bola datang ke arah badan dalam penguasaan
b) Hentikan laju bola datang dengan membukakan kaki, hingga bola bersentuhan dengan telapak kaki.
c) Menghentikan bola dapat pula dilakukan dengan kaki bagian dalam dengan sedikit mengangkat pergelangan kaki.

Gambar 2.2.2 Gerakan *stopping* bola kaki bagian dalam

(3) Aktivitas pembelajaran 3: Gerakan *Dribbling* Bola

Panduan menampilkan:

a) Sentuhkan kaki pada pertengahan bola dengan penguasaan.
b) Gunakan kedua kaki secara bergantian.
c) Kuasai bola sehingga berada di daerah terdekat (30 – 50 cm) dari jangkauan kaki.
d) Kedua lengan digunakan untuk menjaga keseimbangan badan.
e) Lihat bola dan cermatlah dari kemungkinan rebutan pemain lawan.
f) Gunakan kaki bagian dalam, atau bagian luar kaki, dalam jangkauan untuk menguasai bola.

Gambar 2.2.3 Menggiring kanan-kiri sepak bola

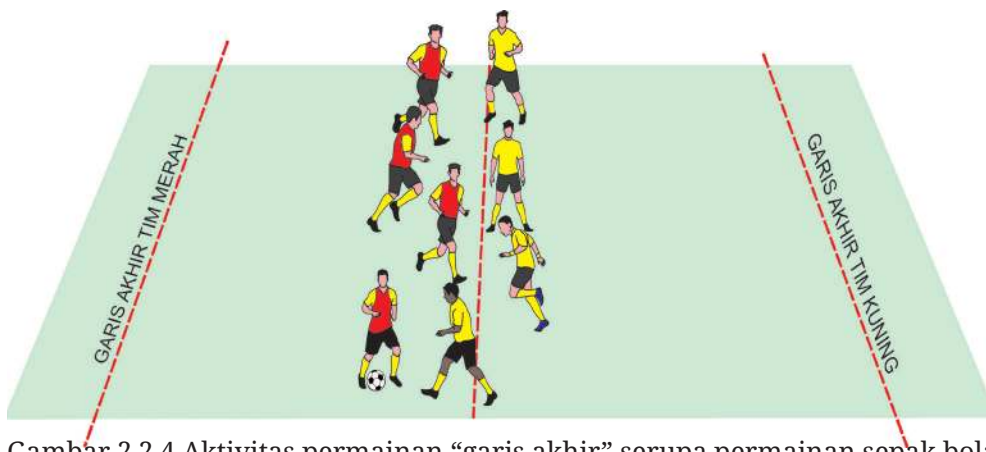
(4) Aktivitas Pembelajaran 4: Merebut Bola dari Penguasaan Lawan dan Permainan Menyerupai Permainan Sepak Bola

Panduan menampilkan:

(a) Dapatkan siswa menjadi 4 kelompok beranggotakan 8 orang (jika jumlah siswa 32 orang), untuk melakukan permainan sepak bola "garis akhir."
(b) Dari setiap kelompok dibagi 4 orang regu A dan 4 orang regu B. Regu A berupaya melakukan *passing* dan *stopping* bola dalam berbagai jenis *passing*, sementara regu B berupaya merebut bola.
(c) Regu A menyerang ke daerah pertahanan regu B, dan regu B menyerang daerah pertahanan regu A. Setiap regu berupaya bisa menahan bola oleh salah satu teman regunya di garis akhir.

(d) Jika suatu regu berhasil menahan bola di garis akhir pada daerah yang ditentukan maka terjadi skor 1.

(e) Permainan berjalan dalam waktu 10 menit.

(f) Bagi regu yang mengumpulkan skor lebih banyak dinyatakan sebagai regu yang unggul dalam permainan.

Gambar 2.2.4 Aktivitas permainan "garis akhir" serupa permainan sepak bola

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

a) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan, apakah manfaatnya.

b) Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas belajar gerak.

c) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan sepak bola.

d) Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang teknik dasar keterampilan gerak spesifik *passing, stopping, dribbling, dan shooting* serta permainan menyerupai sepak bola, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada siswa untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang, yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik menembak bola ke sasaran tertentu permainan sepak bola.

e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.

f) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran: *shooting* ke gawang.

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran 1: Teknik *Shooting*.

2) Aktivitas pembelajaran 2: *Shooting* ke *cones*.

3) Aktivitas pembelajaran 3: *Shooting* ke target dalam permainan garis akhir.

4) Aktivitas pembelajaran 4: *Shooting* ke gawang kecil.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Bermain sepak bola dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 7 lawan 7, waktu bermainan 2 x 10 menit, dan peraturan permainan menggunakan peraturan sederhana.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) **Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)**

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

2) **Kegiatan Inti (90 Menit)**

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

Bentuk-bentuk tugas ajar teknik dasar keterampilan gerak spesifik menembak bola ke sasaran tertentu permainan sepak bola) adalah sebagai berikut.

Aktivitas Pembelajaran

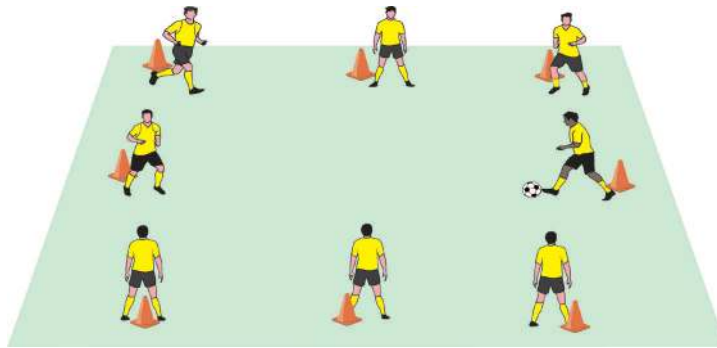
a) Aktivitas Pembelajaran 1: Teknik Gerakan *Shooting*

Panduan menampilkan:

1) Pusatkan pandangan ke bola, dan kuasai lengan di samping sebagai upaya menjaga keseimbangan tubuh.
2) Perkenaan kaki dengan bola di bagian tengah-bawah bola dan ujung depan kaki.
3) Tempatkan kaki yang tidak akan menendang bola di samping bola sebagai tumpuan gerakan *shooting*.
4) Tendang bola dengan kaki yang aktif.
5) Lakukan gerak lanjut ke arah tendangan bola.
6) Gunakan *shooting* sebagai upaya untuk mencetak gol.

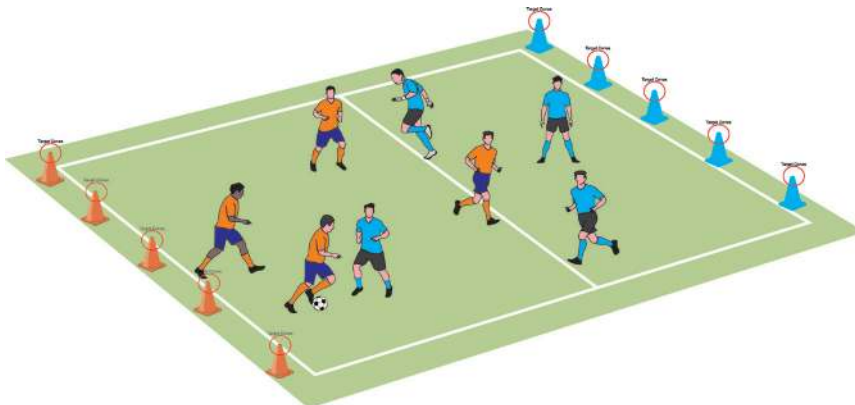
b) Aktivitas Pembelajaran 2: *Shooting* ke *Cones*

Panduan menampilkan:

1) Gerakan *shooting* ke *cone* dalam sepak bola 8 penjuru sudut. Buatlah 1 kelompok beranggotakan 8 orang, yang berdiri mempertahankan *cone*-nya setiap sudut persegi empat dan titik tengah garis lapangan.
2) Setiap *cone* dijaga oleh satu siswa, yang juga harus melakukan shooting ke *cone* yang dijaga siswa lainnya.
3) Satu siswa berhadapan dengan 7 siswa lainnya.

Gambar 2.2.6. Permainan *shooting* 8 penjuru cone.

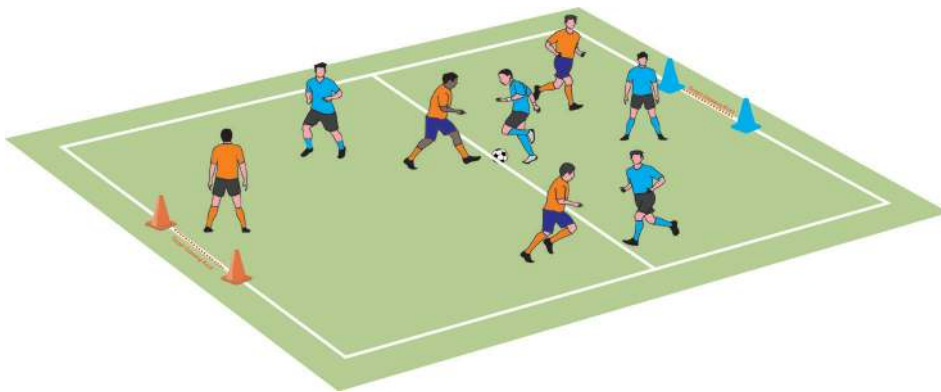
c) Aktivitas Pembelajaran 3: Shooting ke Cone dalam Permainan Garis Akhir.

Panduan menampilkan:

1) Buatlah dua regu saling berlawanan, beranggotakan 4 pemain.
2) Kedua regu menginvasi daerah pertahanan lawanya, untuk menjatuhkan *cone* yang diberdirikan di daerah akhir lapangan permainan.
3) Kedua regu berusaha mempertahankan *cone* yang diberdirikan di daerah permainannya.
4) Pemain sari satu regu yang bisas menjatuhkan cone lawannya dinyatakan mendapatkan skor angka 1.
5) Berusahalah untuk menjatuhkan semua cone di daerah pertahanan lawan satu demi satu.
6) Regu yang terlebih dahulu dapat menjatuhkan semua *cone* di daerah pertahanan lawannya dinyatakan mengungguli permainan.

Gambar 2.2.7. Permainan *shooting* ke *cones*

a) Aktivitas Pembelajaran 4: Permainan Shooting ke Gawang Kecil

Panduan menampilkan:

1) Mintalah siswa menjadi 2 kelompok beranggotakan 4 orang yang berlawanan, untuk melakukan permainan *shooting* ke gawang kecil.
2) Setiap regu menyerang daerah pertahanan regu lawan untuk memasukan bola ke gawang kecil lawannya.
3) Setiap regu berusaha mempertahankan gawangnya sendiri dan mencoba memasukan bola ke gawang lawan.
4) Permainan dilakukan dalam waktu 10 – 15 menit.

Gambar 2.2.8. Permainan *shooting* ke gawang

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik *passing, stopping, dribbling, shooting* (mencipta bentuk latihan gerak dan/atau permainan menyerupai sepak bola, yang dapat dilakukan siswa), sesuai dengan kemampuan siswa.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pertemuan pertama.

a. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

F. Penilaian

Penilaian ada dua ragam: 1) penilaian tentang belajar; dan 2) penilaian hasil belajar. Penilaian tentang belajar adalah penilaian proses siswa belajar. Penilaian jenis ini dilakukan saat guru melakukan pembelajaran. Penilaian hasil belajar berupa penilaian sikap, pengetahuan, keterampilan dan dampak belajar terhadap aspek-aspek Profil Pelajar Pancasila. Penilaian hasil dapat dilakukan secara terpisah atau digabung dalam satu kesempatan penilaian dari jenis penilaian berikut:

1. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh siswa dan diisi dengan jujur)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

1) Isikan identitas kalian.
2) Berikan tanda cek (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam. pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3) Isilah pernyataan secara jujur.
4) Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5) Lingkari krteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

b. Tabel 2.2.1 Rubrik Penilaian Sikap:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian.		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu.		
4.	Saya berperan aktif dalam kelompok.		
5.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru.		
6.	Saya menghormati dan menghargai teman.		
7.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami.		

8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran.		
9.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu.		
10.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 4 pernyataan terisi “Ya”

2. Tabel 2.2.2 Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Teknik mengoper bola jarak dekat (passing pendek) agar sasarannya tepat, pemain sebaiknya menggunakan kaki bagian: a. luar b. dalam c. punggung kaki d. ujung laki e. tumit kaki 2. Menghentikan bola bawah dapat dilakukan dengan menggunakan kaki. Untuk bola yang melayang di udara dapat digunakan bagian-bagian badan seperti di bawah ini, kecuali a. dada b. kepala c. paha d. tangan e. perut 3. Untuk menggiring bola yang menghasilkan putaran bola keluar, bagian kaki yang digunakan untuk kontak dengan bola adalah ..... a. kaki bagian dalam b. kaki bagian luar c. punggung kaki	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

		c. punggung kaki d. ujung kaki e. tumit kaki 4. Agar gerak bola saat menyundul sampai ke arah tujuan dengan tepat, gerak sundulan sebaiknya dibantu oleh: a. dorongan badan b. ayunan tangan c. kekuatan penuh d. poin a, b, dan c benar e. semua salah 5. Permaian sepak bola bisa dimainkan menggunakan seluruh badan, kecuali a. kepala b. badan c. tungkai d. tangan e. dada	
	Uraian tertutup	1. Jelaskan urutan cara mengoper bola gelundung pada permainan sepak bola. Kunci jawaban: a) Bola dikuasai di depan kaki dari bola. b) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dan kaki tending di belakang dan membentuk gerak ayun belakang, c) Bersamaan dengan gerak mengayun kaki tending ke depan, buatlah badan sedikit bergerak juga ke depan d) Perkenaan kaki dengan bola adalah pada kaki bagian dalam, e) Ikuti dengan gerak lanjutan ke depan manakala bola sudah terdorong ke depan.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Teknik Dasar dan Kinerja Permainan Sepak Bola

1) Pengamatan

Ketika siswa terlibat dalam pembelajaran (melakukan tugas gerak), baik berupa ulangan gerak (*drill*) maupun dalam situasi bermain, lakukan pengamatan pada kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar p*assing, stopping, dribbling*, dan *shooting*-nya, atau pada 'kemampuan bermainnya.' Adapun formnya dapat disiapkan oleh guru dan digunakan untuk berbagai aktivitas yang berbeda.

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan teknik dasar spesifik yang diharapkan.

3) Tabel 2.2.3 Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

Nama:____________________________ Kelas: __________

No	Gerak	Indikator gerakan	**Ya (1)**	**Tidak (0)**
1.	Passing bola	a. Penguasaan gerakan kaki dan tungkai		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerakan penyeimbang dari lengan		
		d. Penguasaan keseimbangan gerakan akhir		
2.	Dribbling	a. Penguasaan gerakan kaki dan penguasaan terhadap bola		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Kecepatan gerakan dribling		
		d. Penguasaan keseimbangan gerakan akhir		

3.	Shooting	a. Penguasaan gerak awalan shooting		
		b. Penguasaan gerakan tubuh		
		c. Penguasaan gerakan kaki tendang		
		d. Penguasaan keseimbangan gerakan akhir		
4	Keterampilan bermain:	a. Menerapkan teknik dasar secara tepat		
		b. Menempatkan diri dalam gerakan tanpa bola		
		c. Memberi asis pada teman seregu yang tepat posisi		
		d. Tepat mengambil keputusan dalam situasi sulit		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

5) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Ya.

(2) Skor 0 jika: Tidak.

(3) Siswa mendapat jumlah skor "ya" dikalikan 100 disebut Skor Perolehan (SP).

(4) Skor Real Siswa (SRP) didik adalah 80% dari jumlah skor perolehan (SP).

(5) Penetapan nilai yang diperoleh merujuk pada tabel konversi skor.

(6) Ketentuan penilaian indikator gerakan pass pendek-panjang

(a) Penguasaan bola di kaki dan siap di-*passing*.

(b) Menguasai gerak keseimbangan badan.

(c) Melangkahkan kaki aktif ke belakang.

(d) Gerakan *passing* secara keseluruhan.

(7) Ketentuan penilaian indikator gerakan dribbling

(a) Penguasaan bola di kaki.

(b) Menguasai gerak keseimbangan badan.

(c) Melangkahkan kaki aktif ke depan.

(d) Gerakan dribbling secara keseluruhan.

(8) Ketentuan penilaian indikator gerakan shooting

(a) Penguasaan jarak awalan dan kecepatan awalan.

(b) Posisi awal tendangan pada saat kaki tendang ditarik ke belakang.

(c) Posisi perkenaan kaki dengan bola

(d) Gerakan susulan (*follow through*) dari tubuh dan bagian tubuh,

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 160

Skor Real Siswa: SRP (80 % x 160)

Angka nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SRP/12.

c) Tabel 2.2.4 Konversi Skor Real Siswa ke dalam Kategori dan Angka

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai	Angka
Putera	Puteri		
…… > 120	…… > 110 kali	Sangat Baik	8 - 10
80 – 100	70 – 90	Baik	6 - 7
60 – 80	50 – 70	Cukup	4 - 5
…….. < 60	…….. < 50	Kurang	0 - 3

e. Pegamatan Perilaku Kemandirian, Perilaku Gotong Royong dan Perilaku Tanggungjawab dalam Permainan Sepak Bola

1) Faktor yang diamati:

Lakukan pengamatan terhadap perilaku dan interaksi siswa selama mengikuti pelajaran dari awal sampai akhir pelajaran, apakah mengandung perilaku yang mencerminkan "kemandirian dan gotong royong," tanggung jawab pribadi, tanggung jawab sosial, kepemimpinan, dsb. Penekanan penilaian diarahkan pada 'apakah aspek tersebut ditampilkan atau tidak ditampilkan' dari komponen-komponen perilaku mandiri, gotong royong, dan tanggungjawab.

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan komponen perilaku mandiri dan gotong royong yang diharapkan.

3) Tabel 2.2.5 Rubrik Penilaian Perilaku

Contoh lembar penilaian perilaku untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

Nama:__________________________ Kelas: _________

No	Indikator Pengamatan	Uraian pengamatan	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Perilaku Kemandirian	a) Perilaku mengenali diri		
		b) Perilaku inisiatif diri		
		c) Perilaku regulasi diri		
		d) Perilaku refleksi diri		
2.	Perilaku Gotong Royong	a) Perilaku berbagi alat		
		b) Perilaku kerjasama bermain		
		c) Perilaku peduli teman		
3.	Perilaku Tanggungjawab	a. Perilaku mengakui teman		
		b. Perilaku memelihara alat		
		c. Perilaku membantu teman kesulitan gerak		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Ya.

(2) Skor 0 jika: Tidak

(3) Perolehan skor maksimum adalah skor akhir yang diperoleh dari: Jumlah nilai “ya” yang diperoleh dikali 100%.

a) Perilaku Kemandirian

1) Siswa menunjukkan perilaku mengenali kemampuan diri dalam situasi gerak dan permainan.

2) Siswa menunjukkan kemampuan memotivasi diri, berpartisipasi dan melibatkan diri dalam situasi gerak dan permainan.

3) Siswa menunjukkan kemampuan meregulasi diri, berkreasi, dan menata diri dalam menampilkan gerak dan permainan.
4) Siswa senantiasa merefleksi diri sebelum menampilkan gerak dan permainan.

b) Perilaku Gotong Royong
1) Siswa menunjukkan perilaku berbagi alat.
2) Siswa menunjukkan perilaku kerjasama dalam situasi gerak dan permainan.
3) Siswa menunjukkan kepedulian pada teman yang menampilkan kesalahan gerak atau kesulitan menampilkan tugas gerak.
4) Siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman bermain.

c) Perilaku Bertanggungjawab
1) Siswa menunjukkan perilaku adanya teman bermain.
2) Siswa menunjukkan memelihara alat dan mengembalikan alat yang digunakan atau dipinjamnya.
3) Siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman dalam satu regu permainannya.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10
Skor perolehan siswa: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/10.

c) Tabel 2.2.6 Konversi skor perolehan ke dalam katgegori dan angka

Skor Perolehan	Kategori	Angka
80% - 100%	Sangat Baik	8 - 10
60% - 80 %	Baik	6 - 8
40% - 60 %	Cukup	4 - 6
0% - 40 %	Kurang	0 - 4

4. Altenatif Penilaian.

Manakala guru tidak dapat menggunakan penilaian-penilaian di atas, Guru dapat melakukan penilaian fortofolio proses setiap

siswa belajar di sepanjang pembelajaran semester berjalan tentang perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan dan karakter moral yang diperlihatkan siswa. Penilaian kemajuan belajar adalah penilaian proses perkembangan siswa belajar.

5. Umpan Balik

Umpan balik adalah informasi balikan tentang keadaan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dalam pembelajaran paradigma baru (pembelajaran diagnostik), penentuan siswa tuntas belajar dalam satu lingkup materi adalah jika siswa mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Peraihan tujuan pembelajaran ini menjadi pra-syarat bilamana siswa melanjutkan kegiatan belajarnya untuk meraih kompetensi selanjutnya.

Guru perlu memastikan bahwa siswa telah menguasai kompetensi sebelumnya, untuk kemudian belajar pada kompetensi lain yang mungkin lebih sulit, berat, atau lebih kompleks. Artinya, peraihan kompetensi gerak sederhana menuju kompetensi gerak yang lebih sulit, berat atau kompleks ini dimaksudkan agar siswa dapat belajar dengan semestinya lebih baik. Manakala siswa di dalam pembelajaran, terlihat belum meraih tujuan pembelajarn, remedial segera dilakukan saat pembelajaran berjalan, dan bilamana terdapat siswa memperlihatkan kemampuan gerak lebih tinggi dibanding kompetensi yang diajarkan, guru dapat memberikan pengayaan.

Dari penjelasan ini disimpulkan pelaksanaan penilaian di dalam pembelajaran dan atau refleksi dilakukan untuk mengidentifikasi apakah siswa mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Sehingga kegiatan refleksi, remedial, pengayaan, meski di dalam panduan penulisan katanya dituliskan di bagian akhir dalam unit yaitu di komponen penilaian, tetapi di dalam penjelasan disampaikan bahwa penilaian dalam kelas, remedial dan pengayaan dilakukan setiap kali pembelajaran.

G. Refleksi Guru

Meskipun bagian ini ditulis di bagian akhir unit pembelajaran, refleksi guru perlu pula dilakukan pada setiap kali pembelajan untuk mengidentifikasi efektivitas pembelajaran yang dilakukan dan

ketercapaian serta kemajuan belajar siswa. Salah satu cara refleksi dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1. Apakah kegiatan pembelajaran mencipta siswa belajar?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik *passing; stopping, dribbling*, dan *shooting*.
3. Apakah yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik *passing; stopping, dribbling*, dan *shooting* ke gawang di permainan sepak bola tersebut.
4. Bagaimana keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik *passing; stopping, dribbling*, dan *shooting* ke gawang di permainan sepak bola tersebut.
5. Dipandang perlu bahwa guru pun dapat berkomunikasi dengan orang tua siswa, terkait dengan hasil capaian pembelajaran siswa. Oleh karena itu, guru pun harus memiliki teknik dan strategi yang efektif dalam berkomunikasi dengan orang tua. Guru meminta bantuan orang tua agar siswa memiliki motivasi yang tetap tinggi dalam pembelajarn PJOK.

H. Remedial dan Pengayaan

Konsep remedial dan pengayaan dalam pembelajaran paradigma baru (pembelajaran diagnostik), bukan ditentukan dan dilakukan di akhir pembelajaran, tetapi dilakukan terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan progress dan tingkat kompetensi siswa yang dikuasai. Guru mengenal tingkat penguasaan kompetensi siswa dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran.

a. Pembelajaran Remedial

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik pada penguasaan gerak spesifik, strategi latihan gerak yang lain dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya di mana, atau siswa bisa dipasangkan dengan siswa yang terampil sehingga siswa terampil dapat membantu siswa yang kesulitan untuk menguasai kemampuan gerak spesifik dengan lebih baik.

b. Pembelajaran Pengayaan

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan di atas kompetensi yang sedang diajarkan dapat diberikan tugas mendampingi dan membantu siswa lainnya untuk berlatih keterampilan gerak spesifik, pada saat pembelajaran siswa atau kelompok siswa ini dapat juga diberikan kesempatan untuk melakukan latihan gerak spesifik yang lebih kompleks sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi siswa lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat meminta siswa atau kelompok siswa berbagi informasi kepada teman-teman nya cara untuk melatih kemampuan gerak spesifik agar penguasaan geraknya lebih baik.

I. Lembar Kegiatan Siswa

Lembar kegitan siswa adalah lembar kegiatan belajar yang dibuat simpel memandu siswa melakukan aktivitas pembelajaran, yaitu:

Tanggal : ....
Lingkup/materi pembelajaran : ....
Nama Siswa : ....
Kelas/Semester : X / ....

Panduan umum

1. Pastikan kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
2. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik untuk dan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
3. Mulailah kegiatan dnegan berdo'a.
4. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

Panduan aktivitas pembelajaran

1. Bersama dengan teman buatlah kelompok sejumlah maksimal 4 - 6 orang!
2. Lakukan latihan gerak dasar secara berpasangan dengan temanmu dalam satu kelompok!
3. Lakukan gerak passing dengan bagian kaki yang berbeda-beda untuk mengoper bola gelundung pada jarak terjangkau!
4. Lakukan gerak passing dan stopping dengan pasangan dan kelompok kecil pada jarak yang lebih jauh!

5. Lakukan gerak *passing* dan *stopping* dengan bola lambung menengah ke arah pasangan yang berjarak jauh!
6. Lakukan saling mengamati antar teman dan berikan koreksi jika bola tidak sampai atau terjadi kesalahan gerakan secara teknis!
7. Kembangkan pola gerakan yang lebih sulit dengan menambah jarak, atau lakukan *shooting* ke arah gawang sambil berlari dalam pola zig-zag dengan kelompok kecil (tiga orang)!
8. Berikan penjelasan rangkaian cara melakukan gerakan menembak bola ke gawang dengan target yang berbeda dan jarak yang berbeda!

J. Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat permainan sepak bola. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Peraturan permainan sepak bola yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
3. Teknik dasar spesifik permainan sepak bola. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Kajilah hubungan peraturan bermain permainan sepak bola dengan moral-karakter pemain yang harus dimiliki pemain sepak bola.

K. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar permainan sepak bola.
2. Bentuk-bentuk permainan sepak bola yang bervariasi baik aturan maupun jumlah pemainnya, dan cara memainkannya.
3. Bentuk-bentuk permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
4. Bacalah buku yang terkait dengan model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (TGfU) atau pendekatan taktis dalam pembelajaran sepak bola.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Buku Panduan Guru SMA/SMK Kelas X
Penulis: Agus Mahendra, Bambang Abdul Jabar
ISBN: 978-602-244-309-9

Unit 3

Permainan Bola Tangan

Aktivitas Permainan dan Olahraga

Permainan Invasi (Permainan Bola Tangan)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / .....
Pokok Bahasan	: Permainan Invasi (Permainan Bola Tangan)
Sub Pokok Bahasan	: Teknik Dasar dan Keterampilan Bermain Bola Tangan
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri, Gotong-Royong, dan Tanggungjawab
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga permainan bola tangan (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak) dan mempraktekkan hasil evaluasi tersebut dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa.

2. Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola tangan (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak) dan melakukan pendalaman evaluatif tentang bagaimana teknik dasar yang dipelajari tersebut diterapkan dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa.

3. Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan permainan bola tangan sebagai latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*health-related physical fitness)* dan kebugaran jasmani terkait keterampilan *(skill-*

related physical fitness), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type*/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.

4. Mengembangkan tanggung jawab sosial siswa dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya, melalui pembelajaran permainan bola tangan.
5. Mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain, serta mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. Deskripsi Unit Pembelajaran

Pada Unit Pembelajaran 3 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga bola tangan (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola tangan). Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan kegiatan pembelajaran, dan melakukan penilaian pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan penilaian yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola tangan), guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola tangan) dapat dilakukan dengan memodifikasi bola. Bola yang digunakan tidak harus bola standar bermain bola tangan. Dalam kegiatan pembelajaran pada unit pembelajaran 3 ini dapat menggunakan bola lainnya seperti: bola sepak, bola basket atau bola voli atau bola lain hasil modifikasi yang dapat memantul.

Namun idealnya adalah menggunakan bola tangan baik bola indoor ataupun outdoor yang standar agar siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian sikap dengan menggunakan jurnal, penilaian pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan, serta penilaian keterampilan dengan tes unjuk kerja.

C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikan dan menganalisis gerak spesifik akan membantu siswa untuk melakukan permainan bola tangan dengan lebih baik dan menyenangkan, sehingga permainan dilakukan dalam waktu yang cukup lama dan dalam intensitas yang memadai. Dengan demikian pembelajaran aktivitas permainan bola tangan yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa. Seiring dengan kemampuan menunjukkan keterampilan gerak bermain bola tangan, akan berkembang pula kepercayaan diri, kemampuan bekerjasama, dan bertanggungjawab atas penampilan bermain yang ditampilkannya.

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu siswa memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar siswa. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung pada peraihan tujuan pembelajaran.

Tujuan siswa belajar permainan bola tangan dalam konteks pendidikan, tidak hanya semata diarahkan untuk pengembangan

penguasaan gerak dan kapasitas fisik semata, melainkan dikembangkan pada keterkaitan gerak dengan kemampuan siswa berperilaku, berpikir, merasakan, dan berinterkasi dengan sesama siswa. Suasana olahraga yang disajikan dan diorganisasikan sekedar menjadi sarana bagi siswa untuk belajar mengembangkan potensi dan kompetensinya melalui permainan bola tangan. Oleh karena itu, mulailah dengan memperkenalkan gerak yang bisa ditampilkan siswa menuju pada tujuan yang seharusnya dikuasai dan dimiliki siswa.

Contoh Pertanyaan Pemantik

- Mengapa perlu menguasai keterampilan gerak spesifik dan bermain bola tangan?
- Bagaimana perasaanmu mengikuti pembelajaran ini?
- Jika ada hal yang tidak kamu sukai terjadi, apakah yang kamu lakukan?
- Supaya meraih angka dengan cepat, perilaku kelompok apakah yang perlu dilakukan?
- Untuk bisa bermain bola tangan, apakah yang perlu kamu lakukan?
- Mengapa pemain bola tangan perlu mengetahui kemana harus berlari dimana harus berdiri?
- Situasi bermain seperti apakah agar pemain dapat dengan mudah memasukkan bola ke gawang lawan?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran Teknik dasar spesifik mengoper dan menangkap bola.

a) Aktivitas pembelajaran 1: Teknik dasar spesifik melempar dan menangkap bola.

b) Aktivitas pembelajaran 2: Teknik dasar spesifik melempar dan menangkap bola sambil berjalan dan berlari.

2) Aktivitas pembelajaran Teknik dasar spesifik menggiring bola.
    a) Aktivitas pembelajaran 1: Teknik dasar spesifik menggiring bola sambil berjalan.
    b) Aktivitas pembelajaran 2: Teknik dasar spesifik menggiring bola sambil berjalan dan berlari.
3) Aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan) secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

   Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

   Bermain bola tangan dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 7 lawan 7, waktu bermainan 2 x 15 menit, dan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

   Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:
   1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
   2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola tangan.
   3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
       a) Bola tangan atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
       b) Lapangan permainan bola tangan atau lapangan sejenisnya (lapangan bola futsal atau halaman sekolah) yang aman.
       c) Rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
       d) Peluit dan *stopwatch*.
       e) Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet)* yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

a) Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
b) Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
c) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk berisitirahat di kelas.
d) Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola tangan: misalnya bahwa bermain bola tangan adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga bola tangan.
g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola tangan.
h) Guru memaparkan aspek yang dinilai pada pembelajaran keterampilan permainan bola tangan, yang meliputi aspek keterampilan gerak dan kebugaran, aspek pengetahuan, aspek pengembangan karakter serta nilai-nilai positif terhadap aktivitas jasmani dan manfaatnya.

   Aspek keterampilan dinilai dari kemampuan siswa mempraktikkan teknik dasar dan keterampilan spesifik

seperti mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak, serta penerapan aturan dan strategi permainan dalam permainan bola tangan. Aspek kebugaran menilai bagaimana siswa mengikuti permainan bola tangan secara antusias dan semangat tanpa menunjukkan lelah yang berarti, aspek sosial menilai dari bagaimana siswa berinterkasi dengan siswa lain dan guru.

Dalam aspek karakter, siswa dapat dinilai dari bagaimana dirinya berperilaku secara bertanggung jawab, jujur, disiplin, patuh serta taat pada aturan, menghormati diri sendiri, kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong. Sedangkan dalam aspek pengetahuan, siswa dinilai dalam hal bagaimana siswa memahami unsur teoritis dari teknik dasar yang dipelajari (mengoper, menggiring, gerak penyerangan tanpa bola, pola pertahanan, menembak, dan peraturan serta strategi permainan bola tangan secara umum).

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game antara lain:
   (1) Siswa dibagi menjadi empat kelompok besar (siswa putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah siswa 32 orang, maka satu kelompok terdiri dari 8 siswa.
   (2) Cara bermain: (1) bola dilemparkan ke teman satu tim dengan menggunakan tangan, (2) bola dilemparkan secara beranting dari garis belakang (milik sendiri) ke depan (garis lawan), (3) bola dilemparkan dan menghindari lawan lalu siswa harus sampai pada garis lawan dan menginjaknya dinyatakan satu poin. Begitupun seterusnya sampai waktu habis yang ditentukan oleh guru.
   (3) Berdasarkan pengamatan guru pada game, dipilih sejumlah siswa yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya Mereka akan mendapat anggota kelompok dari siswa yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah siswa yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 siswa, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

a) Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas teknik dasar keterampilan gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan.

b) Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan. Secara rinci tugas ajar teknik dasar keterampilan gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran

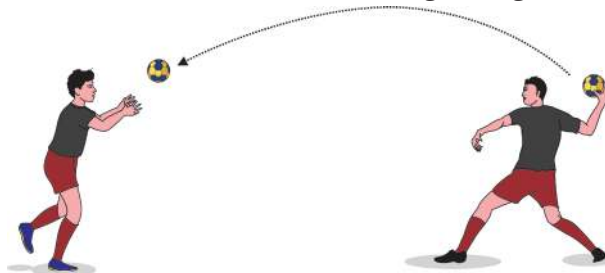
(1) Aktivitas Pembelajaran 1: Teknik Dasar Spesifik Melempar dan Menangkap Bola

Panduan menampilkan:

(a) Berdiri tegak, berpasang-pasangan, dan saling berhadapan.

(b) Melempar dan menangkap bola seperti pada bola basket berpasangan di tempat.

(c) Dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping (melempar dari dada, pantul dan dari atas kepala).

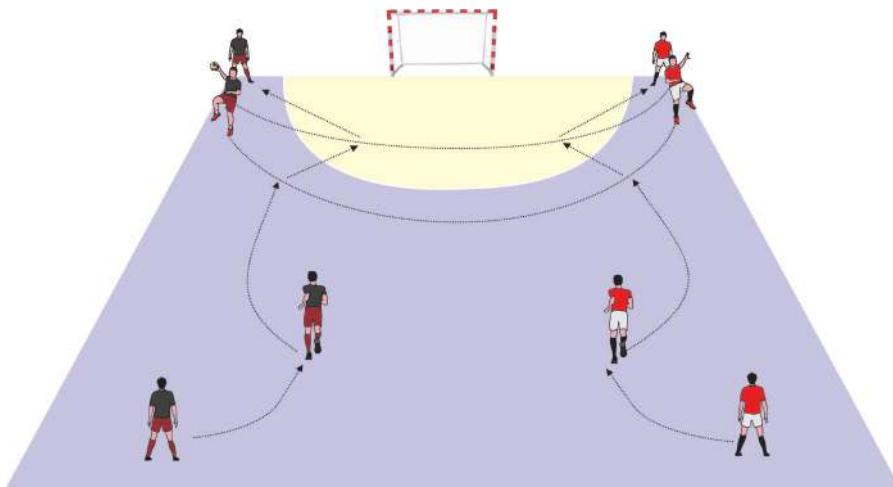
(d) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 10 menit.

Gambar 2.3.1 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat

(2) Aktivitas Pembelajaran 2: Teknik Dasar Spesifik Melempar dan Menangkap Bola Sambil Berjalan dan Berlari

Panduan menampilkan:

(a) Berdiri tegak, berpasang-pasangan, dan saling berhadapan.

(b) Melempar dan menangkap bola seperti pada bola basket, setelah melakukan bergerak pindah tempat ke samping atau berlari ke samping depan atau *post to pos*t dengan batas jarak yang ditentukan guru.

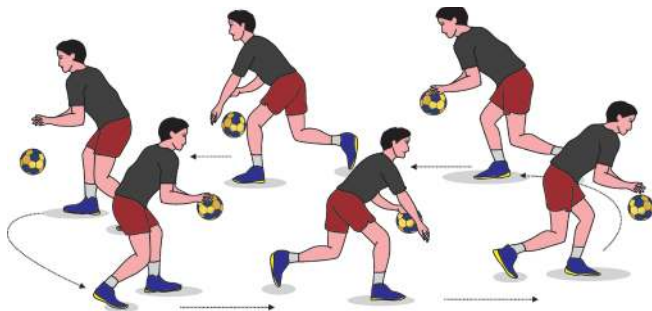
(c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 10 menit.

Gambar 2.3.2 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik mengoper dan menangkap bola dengan berjalan dan berlari

Aktivitas Pembelajaran

Setelah siswa melakukan teknik dasar keterampilan gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola tangan, dilanjutkan dengan mempelajari teknik dasar keterampilan gerak spesifik menggiring bola permainan bola tangan. Bentuk-bentuk aktivitas teknik dasar keterampilan gerak spesifik menggiring bola permainan bola tangan sama dengan bola basket, antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran 1: Teknik dasar spesifik menggiring bola sambil berjalan

Panduan menampilkan:

(a) Berdiri dengan sikap melangkah.
(b) Badan agak condong ke depan.
(c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
(d) Menggiring bola sambil berjalan (menggunakan tangan kanan dan kiri).
(e) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
(f) Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.

Gambar 2.3.3 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik menggiring bola sambil berjalan

(2) Aktivitas Pembelajaran 2: Teknik Dasar Spesifik Menggiring Bola Sambil Berjalan dan Berlari

Panduan menampilkan:

(a) Berdiri dengan sikap melangkah.
(b) Badan agak condong ke depan.
(c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
(d) Menggiring bola sambil berjalan, dilanjutkan dengan lari (menggunakan tangan kanan dan kiri).
(e) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
(f) Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.

Gambar 2.3.4 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik menggiring bola sambil berjalan dan berlari

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan, sesuai dengan kemampuannya.

g) Guru memberikan umpan balik kepada siswa.

h) Siswa diminta untuk melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.

i) Siswa mencoba tugas gerak teknik dasar keterampilan gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan ke dalam permainan yang dimodifikasi dilandasi

nilai-nilai karakter (tanggung jawab personal: jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-lain); dan (tanggung jawab sosial: kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain).

j) Hasil belajar teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan) siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

a) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.

b) Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

c) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola tangan.

d) Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang teknik dasar keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada siswa untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang, yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola tangan.

e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.

f) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran 1: Teknik dasar spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat.
2) Aktivitas pembelajaran 2: Teknik dasar spesifik menembak bola sambil melompat (flying shot).
3) Aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (permainan bola tangan: mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu) secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Bermain bola tangan dengan menggunakan satu lapangan penuh (boleh menggunakan lapangan futsal dan sejenisnya) dengan jumlah pemain 7 lawan 7, waktu bermainan 2 x 20 menit, dan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

   Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

   Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.
   Bentuk-bentuk tugas ajar teknik dasar keterampilan gerak spesifik menembak bola ke gawang pada permainan bola tangan) adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran

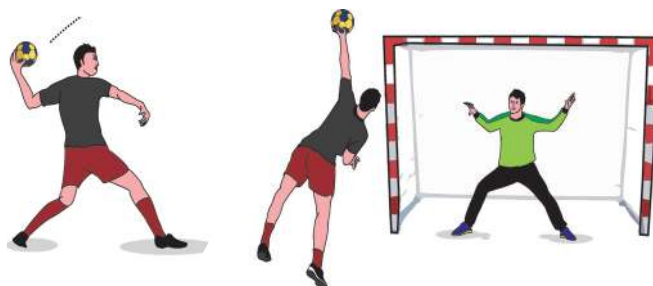
a) Aktivitas Pembelajaran 1: Teknik Dasar Spesifik Menembak Bola Sambil Melompat Menggunakan Satu Tangan di Tempat

Panduan menampilkan:

(1) Pemain 1 melakukan tembakan ke gawang pada area pemain 2.

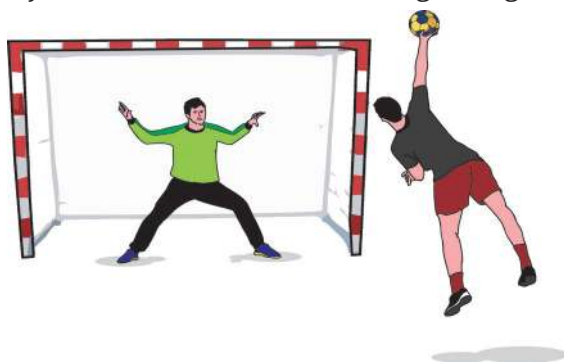
(2) Pemain 2 (penjaga gawang) menangkap bola, kembalikan bola pada pemain 1 dengan teknik menembak mengoper.

(3) Lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat.

(4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 10 – 15 tembakan.

Gambar 2.3.5 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat

b) Aktivitas Pembelajaran 2: Teknik Dasar Spesifik Menembak Bola Sambil Melompat (Flying Shot)

Panduan menampilkan:

(1) Pemain 1 melakukan tembakan sambil melompat ke arah pemain 2 (penjaga gawang).
(2) Pemain 2 menangkap dan mengembalikan bola pada pemain 1 dengan teknik mengoper.
(3) Lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat.
(4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 10 – 15 tembakan.

Gambar 2.3.6 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga menembak bola ke gawang atau sasaran tertentu pada permainan bola tangan) sesuai dengan kemampuannya.

3) **Kegiatan Penutup (15 Menit)**

Kegiatan penutup sama dengan pertemuan pertama.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan dua buah gawang aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu atau area gawang pada permainan bola tangan) secara berkelompok.
2) Aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan lapangan penuh aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu atau area gawang pada permainan bola tangan) secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Bermain bola tangan dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 5 lawan 5, waktu bermainan 2 x 20 menit, dan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) **Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)**

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

2) **Kegiatan Inti (90 Menit)**

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.
Bentuk-bentuk tugas ajar bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola tangan) adalah sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran 1: Bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan dua buah gawang aktivitas keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke gawang permainan bola tangan secara berkelompok.

Cara melakukannya:

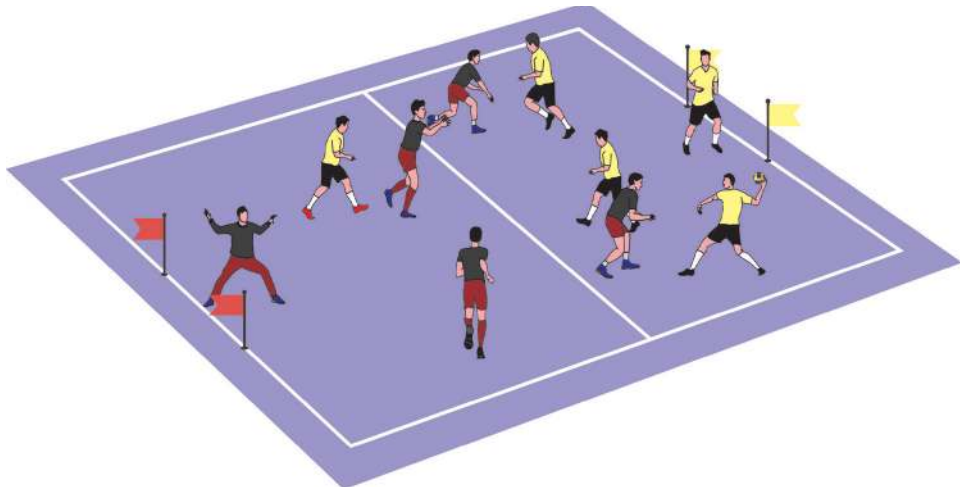
(1) Permainan dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing 5 – 9 pemain.

(2) Lapangan dapat menggunakan lapangan futsal, basket, voli atau bulu tangkis.

(3) Setiap regu berusaha memasukan pada gawang lawan, dengan teknik dasar lempar tangkap, menggiring, dan menembak.

(4) Regu yang banyak memasukan bola ke gawang keluar sebagai pemenang.

(5) Peraturan dapat ditambah sesuai dengan situasi dan kebutuhan (dapat didiskusikan antara guru dan siswa).

(6) Lama permainan 10 - 15 menit.

Gambar 2.3.7 Aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan dua buah gawang

b) Aktivitas pembelajaran 2: Bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan lapangan penuh aktivitas keterampilan gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke gawang permainan bola tangan secara berkelompok.

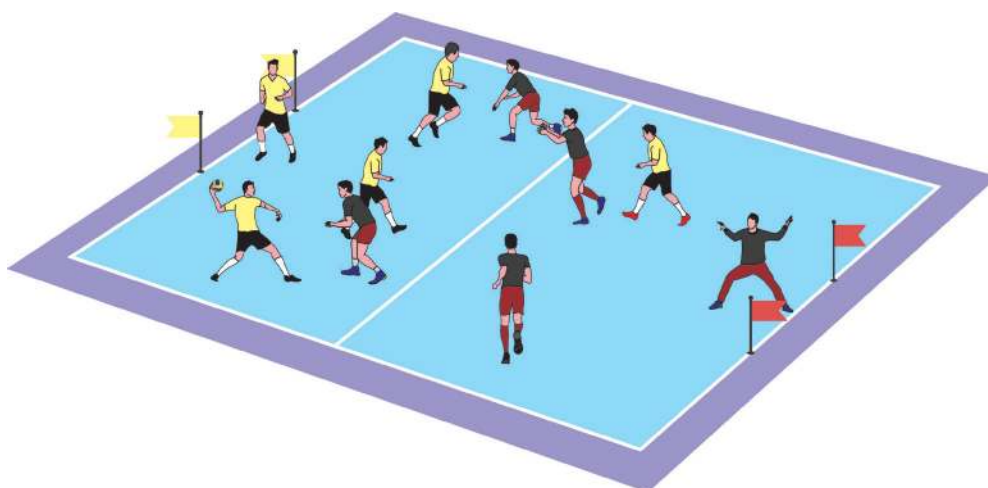
Panduan menampilkan:

(1) Setiap tim berjumlah 5-9 orang.

(2) Para pemain boleh menggiring, melempar, dan menembak.

(3) Saat menggiring bola, pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis 7 meter (area penjaga gawang).

(4) Tim pemenang adalah tim yang dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak.

(5) Lama permainan 10 - 15 menit.

Gambar 2.3.8 Aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke gawang atau sasaran tertentu permainan bola tangan) secara berkelompok, sesuai dengan kemampuannya.

3) **Kegiatan penutup (15 Menit)**

Sama dengan pertemuan pertama.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

G. Penilaian

Penilaian pada pembelajaran bola tangan melibatkan dua ragam: 1) penilaian proses pembelajaran; dan 2) penilaian hasil belajar. Penilaian proses adalah penilaian terhadap bagaimana siswa terlibat dalam pembelajaran. Penilaian jenis ini dilakukan saat guru

melakukan pembelajaran, termasuk penilaian sikap, pengetahuan, keterampilan dan dampak belajar terhadap dimensi profil pelajar Pancasila. Sedangkan penilaian hasil dapat dilakukan secara terpisah atau digabung dalam satu kesempatan penilaian dari jenis penilaian berikut.

1. **Penilaian Sikap (dapat berupa tanya jawab, lembar penilaian sikap diri). Jika berupa lembar isian, perhatikan contoh berikut:**
   a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)
      1) Isikan identitas kalian.
      2) Berikan tanda cek (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam. pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan "Tidak" jika belum sesuai.
      3) Isilah pernyataan secara jujur.
      4) Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
      5) Lingkari krteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

   b. Tabel 2.3.1 Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian.		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu.		
4.	Saya berperan aktif dalam kelompok.		
5.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru.		
6.	Saya menghormati dan menghargai teman.		
7.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami.		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran.		

9.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu ketika dirugaskan		
10.	Saya selalu membuat catatan tentang topik yang dipelajari dan dikumpulkan dalam bentuk portopolio		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 4 pernyataan terisi "Ya"

2. Tabel 2.3.2 Penilaian Pengetahuan (jika diperlukan dan waktunya memungkinkan)

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. pernyataan berikut ini, yang merupakan keterampilan teknik dasar permainan bola tangan. a. Posisi bola berada di atas kepala dengan dipegang oleh satu tangan dan cenderung agak di belakang kepala. b. Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan. c. Lepasnya bola dari tangan juga menggunakan jentikan ujung jari tangan. d. Posisi kaki berdiri tegak, tetapi tidak kaku. Bila berhadapan dengan lawan, untuk mengamankan bolanya dapat dilakukan dengan meninggikan badan,	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

		yaitu mengangkat kedua tumit. Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan teknik . . . . a. melempar bola dari atas kepala b. melempar bola dari samping c. melempar bola lengkung (kaitan) d. melempar bola dari bawah Kunci: A. melempar bola dari atas kepala.	
	Uraian ter-tutup	1. Jelaskan urutan cara mengoper operan setinggi dada permainan bola tangan. Kunci: a. Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. b. Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan atur bola setinggi dada. c. Lemparan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran (penerima).	Mendapat-kan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.

		d. Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari. e. Lemparan diarahkan setinggi dada (penerima) secara mendatar dan bola sedikit berputar.	2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik Melempar, Menangkap, Menggiring Bola dan Menembak ke gawang Permainan Bola Tangan

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas Teknik dasar spesifik melempar, menangkap, menggring bola dan menembak ke gawang permainan bola tangan (secara terpisah). Gerakan dilakukan secara berpasangan dan guru mengamati penampilan gerak siswa. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dengan mempertimbangkan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan Teknik dasar spesifik yang diharapkan.

3) Tabel 2.3.3 Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

Nama:______________________________ Kelas: __________

No	Gerak	Indikator Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Melem-par	a. Penguasaan gerakan lengan		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan putaran bahu		
		d. Penguasaan gerakan lemparan		
2.	Menang-kap	a. Penguasaan gerakan lengan		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerakan menyerap bola		
		d. Penguasaan gerakan menangkap		
3.	Menggi-ring	a. Penguasaan gerakan lengan		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerakan kaki		
		d. Penguasaan irama pantulan		
4.	Menem-bak ke gawang	a. Penguasaan gerakan lengan		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan putaran bahu		
		d. Penguasaan gerakan lemparan		
5	Keteram-pilan bermain:	a. Menerapkan teknik dasar secara tepat		
		b. Menempatkan diri dalam gerakan tanpa bola		
		c. Memberi asis pada teman seregu yang tepat posisi		
		d. Tepat mengambil keputusan da-lam situasi sulit		
		e. Mengeksekusi serangan akhir (membuat goal, atau memasuk-kan bola, dsb.)		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

5) Pedoman Penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Ya.

(2) Skor 0 jika: Tidak.

(3) Siswa mendapat jumlah skor "ya" dikalikan 100 disebut Skor Perolehan (SP).

(4) Skor Real Siswa (SRP) didik adalah 80% dari jumlah skor perolehan (SP).

(5) Penetapan nilai yang diperoleh merujuk pada tabel konversi skor.

(6) Ketentuan penilaian indikator gerakan melempar
   (a) Penguasaan bola dalam pegangan kedua tangan
   (b) Menguasai bola ke dalam sikap gerak melempar.
   (c) Melangkahkan kaki non-aktif ke depan.
   (d) Melecutkan pergelangan tangan dalam penguasaan.

(7) Ketentuan penilaian indikator gerakan menangkap
   (a) Pandangan dan perhatian pada bola datang.
   (b) Menguasai dan membuka lengan didepan badan.
   (c) Menyerap tekanan bola datang.
   (d) Menguasai bola dalam penguasaan lengan.

(8) Ketentuan penilaian indikator gerakan menggiring
   (a) Penguasaan bola oleh kedua lengan di depan badan.
   (b) Memantulkan bola ke lantai dalam penguasaan.
   (c) Pandangan pada keadaan lingkungan bermain
   (d) Melecutkan pergelangan tangan dalam penguasaan

(9) Ketentuan penilaian indikator gerakan menembak ke gawang
   (a) Penguasaan bola oleh kedua lengan.
   (b) Pandangan mata tertuju pada gawang/sasaran.
   (c) Menguasai gerakan melempar.
   (e) Mengikuti gerakan lanjutan lemparan.

b) Pengolahan Skor

Skor maksimum: 160

Skor Real Siswa: SRP (80 % x 160)

Angka nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SRP/12.

c) **Tabel 2.3.4 Konversi Skor Real Siswa ke dalam Kategori dan Angka**

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai	Angka
Putera	Puteri		
…… > 120	…… > 110 kali	Sangat Baik	8 - 10
80 – 100	70 – 90	Baik	6 - 8
60 – 80	50 – 70	Cukup	4 - 6
…….. < 60	…….. < 50	Kurang	0 - 4

e. Pegamatan Perilaku Kemandirian dan Perilaku Gotong Royong dalam Permainan Bola Tangan

1) Faktor yang diamati

Lakukan pengamatan terhadap perilaku dan interaksi siswa selama mengikuti pelajaran dari awal sampai akhir pelajaran, apakah mengandung perilaku yang mencerminkan "kemandirian dan gotong royong," tanggung jawab pribadi, tanggung jawab sosial, kepemimpinan, dsb. Penekanan penilaian diarahkan pada 'apakah aspek tersebut ditampilkan atau tidak ditampilkan' dari komponen-komponen perilaku mandiri, gotong royong, dan tanggungjawab.

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan komponen perilaku mandiri dan gotong royong yang diharapkan.

3) Tabel 2.3.5 Rubrik Penilaian Perilaku

Contoh lembar penilaian perilaku untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

Nama:______________________________ Kelas: __________

No	Indikator Pengamatan	Uraian pengamatan	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Perilaku Kemandirian	a) Perilaku mengenali diri		
		b) Perilaku inisiatif diri		
		c) Perilaku regulasi diri		
		d) Perilaku refleksi diri		

2.	Perilaku Gotong Royong	a) Perilaku berbagi alat		
		b) Perilaku kerjasama bermain		
		c) Perilaku peduli teman		
3.	Perilaku Tanggung-jawab	a. Perilaku mengakui teman		
		b. Perilaku memelihara alat		
		c. Perilaku membantu teman kesulitan gerak		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Ya.

(2) Skor 0 jika: Tidak

(3) Perolehan skor maksimum adalah skor akhir yang diperoleh dari: Jumlah nilai “ya” yang diperoleh dikali 100%.

1) Perilaku Kemandirian

a) Siswa menunjukkan perilaku mengenali kemampuan diri dalam situasi gerak dan permainan.

b) Siswa menunjukkan kemampuan memotivasi diri, berpartisipasi dan melibatkan diri dalam situasi gerak dan permainan.

c) Siswa menunjukkan kemampuan meregulasi diri, berkreasi, dan menata diri dalam menampilkan gerak dan permainan.

d) Siswa senantiasa merefleksi diri sebelum menampilkan gerak dan permainan.

2) Perilaku Gotong Royong

a) Siswa menunjukkan perilaku berbagi alat.

b) Siswa menunjukkan perilaku kerjasama dalam situasi gerak dan permainan.

c) Siswa menunjukkan kepedulian pada teman yang menampilkan kesalahan gerak atau kesulitan menampilkan tugas gerak.

d) Siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman bermain.

3) Perilaku Bertanggungjawab

a) Siswa menunjukkan perilaku adanya teman bermain.

b) Siswa menunjukkan memelihara alat dan mengembalikan alat yang digunakan atau dipinjmnya.

c) Siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman dalam satu regu permainannya.

d) Siswa

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/10.

c) Tabel 2.3.6 Konversi skor perolehan ke dalam katgegori dan angka

Skor Perolehan	Kategori	Angka
80% - 100%	Sangat Baik	8 - 10
60% - 80 %	Baik	6 - 7
40% - 60 %	Cukup	4 - 5
0% - 40 %	Kurang	0 - 3

4. Altenatif Penilaian.

Manakala guru tidak dapat menggunakan penilaian-penilaian di atas, guru harus menyiapkan alternatif penilaian yang dianggap dapat memenuhi kondisi yang lebih sesuai. Untuk itu, guru dapat menyiapkan berupa lembar pengamatan yang dapat digunakan untuk menilai berbagai aspek yang digunakan. Guru dapat juga menilai kemajuan belajar siswa melalui format portopolio yang dari awal ditugaskan oleh guru bahwa mereka harus mendokumentasikan semuanya dalam satu bundel folder, termasuk hal-hal yang mereka sukai dan minati, meskipun di luar materi yang diajarkan. Portofolio dapat mencerminkan perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan dan karakter moral yang diperlihatkan siswa. Harus disadari oleh guru bahwa penilaian kemajuan belajar adalah penilaian proses perkembangan siswa dari waktu ke waktu.

5. Umpan Balik

Umpan balik adalah informasi balikan tentang keadaan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dalam pembelajaran paradigma baru (pembelajaran diagnostik), penentuan siswa tuntas belajar dalam satu lingkup materi adalah jika siswa mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Peraihan tujuan pembelajaran ini menjadi pra-syarat bilamana siswa melanjutkan kegiatan belajarnya untuk meraih kompetensi selanjutnya.

Guru perlu memastikan bahwa siswa telah menguasai kompetensi sebelumnya, untuk kemudian belajar pada kompetensi lain yang mungkin lebih sulit, berat, atau lebih kompleks. Artinya, peraihan kompetensi gerak sederhana menuju kompetensi gerak yang lebih sulit, berat atau kompleks ini dimaksudkan agar siswa dapat belajar dengan semestinya lebih baik. Manakala siswa di dalam pembelajaran, terlihat belum meraih tujuan pembelajaran, remedial segera dilakukan saat pembelajaran berjalan, dan bilamana terdapat siswa memperlihatkan kemampuan gerak lebih tinggi dibanding kompetensi yang diajarkan, guru dapat memberikan pengayaan.

Dari penjelasan ini disimpulkan pelaksanaan penilaian di dalam pembelajaran dan atau refleksi di lakukan untuk mengidentifikasi apakah siswa mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Kegiatan refleksi, remedial, pengayaan, meskipun di dalam panduan penulisan dituliskan di bagian akhir dalam unit yaitu di komponen penilaian, tetapi di dalam penjelasan disampaikan bahwa penilaian dalam kelas, remedial dan pengayaan dilakukan setiap kali pembelajaran.

H. Refleksi Guru

Refleksi merupakan upaya meninjau ulang perilaku mengajar diri sendiri (guru) dalam seluruh tahap atau epiode pembelajaran, dengan tujuan memastikan bahwa keputusan-keputusan (ingat bahwa mengajar adalah aksi pengambilan keputusan) dan aksi mengajar memberikan hasil yang dianggap baik atau belum optimal. Penilaian guru terhadap aksinya sendiri itulah yang disebut refleksi. Refleksi

dapat dilakukan pada setiap episode pembelajaran, bisa di awal, bisa di tengah, bisa juga di akhir, untuk mengidentifikasi efektivitas pembelajaran yang dilakukan dan ketercapaian serta kemajuan belajar siswa. Salah satu cara refleksi dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Apakah kegiatan pembelajaran menciptakan situasi yang tepat agar siswa belajar?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami siswa atau ditemukan guru dalam proses pembelajaran teknik dasar mengoper, menangkap, dan menembak bola ke sasaran tertentu serta dalam penerapannya pada permainan bola-tangan? Apakah hasil pembelajaran sudah menunjukkan level yang diharapkan, yaitu tiba pada level siswa mampu mengevaluasi seluruh gerak yang dipelajari?
3. Apakah yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran teknik dasar mengoper, menangkap, dan menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola tangan tersebut.
4. Bagaimana keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran teknik dasar mengoper, menangkap, dan menembak bola ke sasaran tertentu dalam upaya menerapkan kemampuan evaluasi dalam permainan bola tangan tersebut.
5. Dipandang perlu bahwa guru pun dapat berkomunikasi dengan orang tua siswa, terkait dengan hasil capaian pembelajaran siswa. Oleh karena itu, guru pun harus memiliki teknik dan strategi yang efektif dalam berkomunikasi dengan orang tua. Guru meminta bantuan orang tua agar siswa memiliki motivasi yang tetap tinggi dalam pembelajarn PJOK.

I. Remedial dan Pengayaan

Konsep remedial dan pengayaan dalam pembelajaran paradigma baru, bukan ditentukan dan dilakukan di akhir pembelajaran, tetapi dilakukan terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan progress dan tingkat kompetensi siswa yang dikuasai. Guru mengenal tingkat penguasaan kompetensi siswa dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran.

a. Pembelajaran Remedial

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik pada penguasaan gerak spesifik, strategi latihan gerak yang lain dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya di mana siswa bisa dipasangkan dengan siswa yang terampil sehingga siswa terampil, dapat membantu siswa yang kesulitan untuk menguasai kemampuan gerak spesifik dengan lebih baik.

b. Pembelajaran Pengayaan

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan di atas kompetensi yang sedang diajarkan dapat diberikan tugas mendampingi dan membantu siswa lainnya untuk berlatih keterampilan gerak spesifik, pada saat pembelajaran siswa atau kelompok siswa ini dapat juga diberikan kesempatan untuk melakukan latihan gerak spesifik yang lebih kompleks sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi siswa lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat meminta siswa atau kelompok siswa berbagi informasi kepada teman-temannya cara untuk melatih kemampuan gerak spesifik agar penguasaan geraknya lebih baik.

J. Lembar Kegiatan Siswa

Lembar kegiatan siswa adalah lembar kegiatan belajar yang dibuat simpel memandu siswa melakukan aktivitas pembelajaran, yaitu:

Tanggal : ....

Lingkup/materi pembelajaran : ....

Nama Siswa : ....

Kelas/Semester : X / ....

Panduan umum

1. Pastikan kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
2. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik untuk dan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
3. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
4. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama

Panduan Aktivitas Pembelajaran

1. Bersama dengan temanmu, buatlah kelompok sejumlah maksimal 4 - 10 orang!
2. Lakukan latihan gerak dasar secara berpasangan dengan temanmu dalam satu kelompok!
3. Lakukan gerak melempar-tangkap bola pada jarak terjangkau!
4. Lakukan gerak menggiring bola pada jarak terjangkau!
5. Lakukan gerak menembak ke gawang dalam cara; 1) flying shot; 2) one handed shoot!
6. Lakukan saling mengamati antar teman dan berikan koreksi jika bola tidak sampai atau terjadi kesalahan pola gerakan!
7. Kembangkan pola gerakan yang lebih sulit dengan menambah jarak, atau melempar-tangkap sambil berlari dalam pola tiga baris dan lima baris!
8. Berikan penjelasan rangkaian cara melakukan gerakan lempar-tangkap bola dan menembak ke gawang!
9. Mengapa melempar-tangkap bola pada jarak dekat lebih mudah?
10. Mengapa menembak ke gawang lawan pada jarak 7 meter lebih sukar daripada 2 meter? Berikan alasan logisnya!

K. Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat permainan bola tangan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

2. Peraturan permainan bola tangan yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
3. Teknik dasar spesifik permainan bola tangan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Kaji hubungan antara peraturan permainan bola tangan dengan aspek-aspek pembentukan moral karakter pemain bola tangan?

L. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar permainan bola tangan.
2. Bentuk-bentuk teknik dasar permainan bola tangan.
3. Bentuk-bentuk permainan bola tangan dengan peraturan yang dimodifikasi.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Buku Panduan Guru SMA/SMK Kelas X

Penulis: Agus Mahendra, Bambang Abdul Jabar

ISBN: 978-602-244-309-9

Unit 4

Permainan Bola Voli

Aktivitas Permainan dan Olahraga

Permainan Invasi (Permainan Bola Voli)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / 1-2
Pokok Bahasan	: Permainan Bola Voli
Sub Pokok Bahasan	: Teknik Dasar dan Keterampilan Bermain Bola Voli.
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri, Gotong-Royong dan Aspek Tanggungjawab
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga permainan bola voli (passing bawah, passing atas (*set up*), *spike* dan *tip; block)* dan mempraktekkan hasil evaluasi tersebut dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa.

2. Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli (passing bawah, passing atas *(set up), spike* dan *tip; block)* dan melakukan pendalaman evaluatif tentang bagaimana teknik dasar yang dipelajari tersebut diterapkan dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa.

3. Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan permainan bola voli sebagai latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*health-related physical fitness)*

dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*skill-related physical fitness*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.

4. Mengembangkan tanggung jawab sosial siswa dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya, melalui pembelajaran permainan bola voli.
5. Mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain, serta mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. Deskripsi Unit Pembelajaran

Pada Unit Pembelajaran 4 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan teknik dasar dan gerak spesifik fungsional lainnya dalam permainan bola voli (*passing* bawah, *passing* atas, *spike* dan *tip; block)* dan melakukan pendalaman dalam bentuk permainan yang mengarah pada kemampuan mengevaluasinya dari sisi manfaat, prosedur, strategi, serta taktik bermain bola voli.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan kegiatan pembelajaran, dan melakukan penilaian proses dan hasil pembelajaran. Pada tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan cara penilaian yang akan dilakukan. Pada tahap inti pembelajaran, guru menjelaskan materi keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli (*passing* bawah, *passing* atas (*set up*), *spike* dan *tip*, serta *block*, dan penerapan serta pendalamannya dalam bentuk permainan). Pada

tahap penutup pembelajaran, guru menutup pelajaran, menyampaikan *resume*, simpulan, mengecek pemahaman siswa, menyampaikan rencana pembelajaran berikutnya, serta berdoa.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan voli (*passing* bawah, *passing* atas (*set up), spike* dan *tip*, serta *block* dan pendalaman dalam bentuk permainan) dapat dilakukan dengan memodifikasi bola, aturan, jumlah pemain, ukuran lapangan, serta waktu bermain. Bola dan lapangan yang digunakan tidak harus yang standar, sejauh siswa mampu memanfaatkannya untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pada kegiatan pembelajaran pada unit pembelajaran 4 ini dapat digunakan bola lainnya seperti: bola tangan atau bola plastik atau bola lain yang dapat memantul.

Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian proses yang mencakup penilaian terhadap hasil belajar terkait kemampuan kognitif, sikap, dan perilaku positif dan patut penilaian ini dapat dilakukan melalui pengamatan, mengecek pemahaman lisan, menggunakan jurnal, penilaian pengetahuan (tes tertulis, essay maupun verbal) yang dilakukan pada awal, proses pembelajaran, dan di akhir pertemuan, serta penilaian keterampilan dengan tes unjuk kerja/performa.

C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikan dan menganalisis gerak spesifik akan membantu siswa untuk melakukan permainan bola tangan dengan lebih baik dan menyenangkan, sehingga permainan dapat dilakukan dalam waktu yang cukup lama dan dalam intensitas yang memadai. Dengan demikian pembelajaran aktivitas permainan bola voli yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa. Seiring dengan kemampuan menunjukkan keterampilan gerak bermain bola voli, akan berkembang pula kepercayaan diri, kemampuan bekerjasama, dan bertanggungjawab atas penampilan bermain yang ditampilkannya.

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu siswa memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar siswa. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung pada peraihan tujuan pembelajaran.

Tujuan siswa belajar permainan bola voli dalam konteks pendidikan, tidak hanya semata diarahkan untuk pengembangan penguasaan gerak dan kapasitas fisik semata, melainkan dikembangkan pada keterkaitan gerak dengan kemampuan siswa berperilaku, berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan sesama siswa. Suasana olahraga yang disajikan dan diorganisasikan sekedar menjadi sarana bagi siswa untuk belajar mengembangkan potensi dan kompetensinya melalui permainan bola tangan. Oleh karena itu, mulailah dengan memperkenalkan gerak yang bisa ditampilkan siswa menuju pada tujuan yang seharusnya dikuasai dan dimiliki siswa.

Contoh Pertanyaan Pemantik

- Mengapa kalian perlu menguasai keterampilan teknik dasar bermain bola voli seperti *passing* bawah, *passing* atas, *service* dan spike serta *blok*-nya?
- Bagaimana perasaanmu mengikuti pembelajaran ini?
- Jika ada hal yang tidak kamu sukai terjadi, apakah yang kamu lakukan?
- Supaya meraih angka dengan cepat, perilaku kelompok apakah yang perlu dilakukan?
- Untuk bisa bermain bola voli, apakah yang perlu kamu lakukan?
- Mengapa pemain vola voli perlu mengetahui dimana posisi berdiri dan kemana bola harus divoli?
- Situasi bermain seperti apakah yang harus terjadi agar pemain bola voli dapat dengan mudah menyeberangkan bola ke daerah lawan?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran teknik dasar bawah, *passing* atas dan permainan sederhana passing, yaitu:

1) Aktivitas pembelajaran 1: Keterampilan gerak *passing* bawah.
2) Aktivitas pembelajaran 2: Keterampilan gerak *passing* atas.
3) Aktivitas pembelajaran 3: Permainan *passing* bawah
4) Aktivitas pembelajaran 4: Permainan *passing* atas

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

1) Bermain bola voli dalam bentuk permainan serupa bola voli misal: permainan bola voli *passing* bawah.
2) Bermain bola voli dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 6 lawan 6, dengan skor sampai dengan 15, dan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/ standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola voli.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
   a) Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
   b) Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan basket atau halaman sekolah) yang aman.
   c) Rintangan (*cones*) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).

d) Peluit dan *stopwatch*.
e) Lembar Kegiatan Siswa (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

a) Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
b) Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
c) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk berisitirahat di kelas.
d) Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola voli: misalnya bahwa bermain bola voli adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga bola voli.
g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: teknik dasar *passing* bawah dan *passing* atas dan pendalaman dalam bentuk permainan.
h) Guru menjelaskan aspek penilaian pada pembelajaran keterampilan permainan bola voli, yang meliputi aspek

keterampilan gerak dan kebugaran, aspek pengetahuan, aspek pengembangan karakter serta nilai-nilai positif terhadap aktivitas jasmani dan manfaatnya.

Aspek keterampilan dinilai dari kemampuan siswa mempraktikkan teknik dasar dan keterampilan spesifik seperti *passing* bawah, *passing* atas, umpan- *smash-block*, serta penerapan aturan dan strategi permainan dalam permainan bola voli. Aspek kebugaran menilai bagaimana siswa mengikuti permainan bola voli secara antusias dan semangat tanpa menunjukkan lelah yang berarti, aspek sosial menilai dari bagaimana siswa berinterkasi dengan siswa lain dan guru.

Dalam aspek karakter, siswa dapat dinilai dari bagaimana dirinya berperilaku secara bertanggung jawab, jujur, disiplin, patuh serta taat pada aturan, menghormati diri sendiri, kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong. Sedangkan dalam aspek pengetahuan, siswa dinilai dalam hal bagaimana siswa memahami unsur teoritis dari teknik dasar yang dipelajari.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:

j) Siswa dibagi menjadi 2 kelompok besar (siswa putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah siswa 32 orang, maka satu kelompok terdiri dari 16 siswa.

   (1) Cara bermain: (1) Setiap siswa saling berhadapan membentuk 2 bershaf. (2) Terdapat beberapa kode warna untuk melakukan setiap gerakan di antaranya ketika guru menyebutkan merah siswa harus jongkok, lalu ketika guru menyebutkan warna hitam siswa harus berdiri sambil mengangkat kedua tangan. Ketika menyebutkan warna hijau siswa harus melangkah ke kiri sambil mengangkat kedua tangan. Ketika guru menyebutkan warna kuning siswa harus melangkah ke kanan sambil mengangkat kedua tangan, dan ketika guru

menyebutkan warna biru siswa langsung balik badan sambil melompat dengan gerakan spike. Siswa salah melakukan gerakan maka diberi hukuman, dinyatakan sebagai kelompok yang kalah dan diberi hukuman berjoget atau bernyanyi.

(2) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah siswa yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari siswa yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah siswa yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 siswa, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

a) Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas teknik dasar keterampilan gerak spesifik *passing* bawah; *pasing* atas; dan pendalaman dalam bentuk permainan.

b) Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru pada materi yang dipelajari, yaitu: *passing* bawah dan *passing* atas; dan pendalaman dalam bentuk permainan. Secara rinci tugas ajar yang diberikan dalam bentuk permainan adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran

1. Aktivitas Pembelajaran 1: Gerakan *Passing* Bawah

Panduan menampilkan

Siswa yang memiliki keterampilan dalam bermain bola voli mendemonstrasikan gerakan *passing* bawah, siswa lainnya memperhatikan. Gerakan *passing* bawah dilakukan dengan cara:

a) Posisikan badan menghadap bola, dengan kedua tungkai dibengkokkan pada lutut.
b) Tautkan atau persatukan ibu jari lengan kanan dan kiri, dengan kedua ibu jari saling berdekatan.
c) Kuasai lengan dan tangan lurus dengan mengokohkan sikut lengan.
d) Sentuhkan lengan pada bola di daerah dekat pergelangan tangan dengan cara mengayunkan lengan-lurus dari bawah ke setinggi bahu.
e) Kokohkan badan atas ketika terjadi perkenaan bola dengan lengan.
f) Lakukan gerakan lanjut ke arah daerah jatuhnya bola yang diinginkan.

Gambar 2.4.1 Gerakan *passing* bawah

2. Aktivitas Pembelajaran 2: Gerakan *Passing* Atas

Panduan menampilkan

Siswa yang memiliki keterampilan bermain bola voli mendemonstrasikan gerakan *passing* atas (*set up*), lalu siswa lainnya memperhatikan. Gerakan *passing* atas dilakukan dengan cara:

a) Posisikan badan menghadap bola dengan kaki terbuka selebar bahu dan lutut dibengkokkan.
b) Bengkokkan lutut dan sikut sesaat sebelum sentuhan pada bola oleh kedua ujung jari-jari tangan.

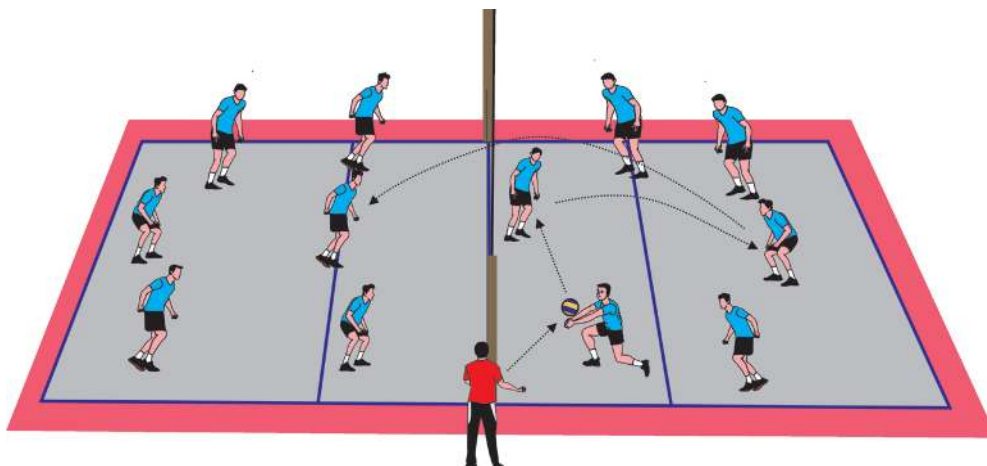
c) Kuasai sikap kepala dan pandang bola datang dari upaya memposisikan badan dibawah bola datang.
d) Kuasai perkenaan jari-jari tangan pada bola dan luruskan kedua lengan secara bersamaan.
e) Luruskan tubuh sesaat setelah meluruskan kedua lengan.
f) Lakukan gerak lanjut ke arah daerah jatuhnya bola yang diinginkan

Gambar 2.4.2 Gerakan *passing* atas

3. Aktivitas pembelajaran 3: Permainan *passing* bawah

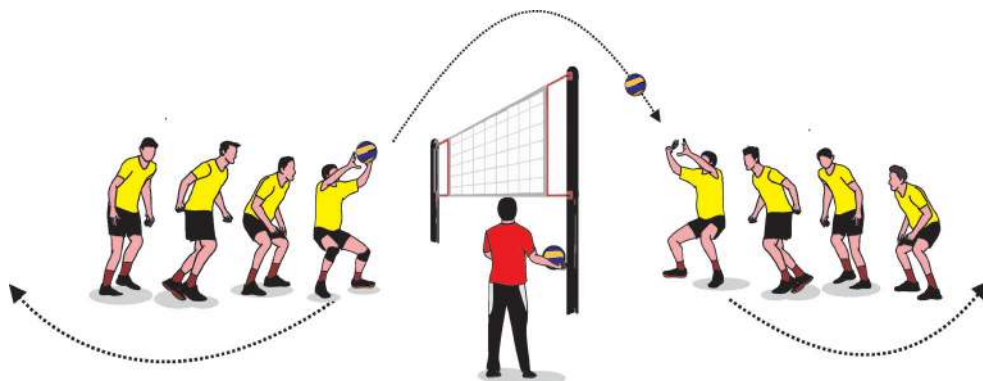
Panduan menampilkan:

a) Buatlah 2 regu berlawanan, yang beranggotakan setiap regu 6 – 9 orang.
b) Kedua regu berada di lapangan permainan bola voli dalam posisi cukup jarak satu dengan yang lain, yang dibatasi oleh net permainan.
c) Diawali lemparan bola dari tengah lapangan ke salah satu regu untuk melakukan *passing* bawah 3 kali didaerah sendiri dan *passing* ke 3 dilewatkan melalui net ke daerah lapangan lawan.
d) Regu yang menerima *passing* dari lawan, melakukan *passing* 3 kali di daerah sendiri dan *passing* ke 3 dilewatkan melalui net ke daerah lapangan lawan.

e) Demikian seterusnya hingga terjadi pemain gagal melewatkan bola.
f) Kumpulkan skor hingga 15. Regu yang lebih dulu mengumpulkan angka 15 dinyatakan telah mengungguli permainan.

Gambar 2.4.3 Permainan *passing* bawah

4. Aktivitas Pembelajaran 4: Permainan *Passing* Atas

Panduan menampilkan

a) Buatlah 2 regu berlawanan, yang beranggotakan setiap regu 6 orang.
b) Kedua regu berada di lapangan permainan bola voli dalam posisi cukup jarak satu dengan yang lain, yang dibatasi oleh net permainan.
c) Diawali lemparan bola dari tengah lapangan ke salah satu regu untuk melakukan *passing* atas menyeberang net lalu berlari ke belakang barisan.
d) Pemain seberang net juga melakukan *passing* atas melewati net dan berlari ke belakang barisan.
e) Demikian seterusnya, sampai ada salah satu pemain gagal melewatkan bola dengan cara *passing* atas.
f) Kumpulkan skor hingga 15. Regu yang lebih dulu mengumpulkan angka 15 dinyatakan telah mengungguli permainan.

Gambar 2.4.4 Permainan *passing* atas

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

a) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan, apakah manfaatnya.

b) Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas belajar gerak.

c) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola voli.

d) Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang fungsi teknik dasar *passing* bawah dan *passing* atas dalam bentuk permainan menyerupai bola voli, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada siswa untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang, yaitu: bentuk permainan lain dari dalam permainan bola voli.

e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.

f) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan pemberian demonstrasi secara langsung. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran: Mencetak angka.

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran 1: *Spike* dan *tip*.
2) Aktivitas pembelajaran 2: *Dig*.
3) Aktivitas pembelajaran 3: Mengaplikasikan gerakan *spike*, *tip* dan *dig*.
4) Aktivitas pembelajaran 4: Mengaplikasikan gerakan *spike*, *tip*, *dig* dan *block*.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Bermain bola voli dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 6 lawan 6, dengan skor sampai dengan 25, dan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/ standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola voli.

3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:

4) Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).

5) Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan basket atau halaman sekolah) yang aman.

6) Rintangan (*cones*) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).

7) Peluit dan *stopwatch*.

8) Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.
Bentuk-bentuk tugas ajar teknik dasar keterampilan gerak spesifik *spike* dan *tip*; *block*; *dig* dan pendalaman dalam bentuk permainan adalah sebagai berikut:

1. Aktivitas Pembelajaran 2: Gerakan *Spike* dan *Tip*

Panduan menampilkan:

Siswa yang memiliki keterampilan dalam bermain bola voli mendemonstrasikan gerakan *spike* lalu siswa lainnya memperhatikan. Gerakan *spike* dan *tip* dilakukan dengan cara:

a) Persiapan atau awalan

b) Tolakan atau lompatan

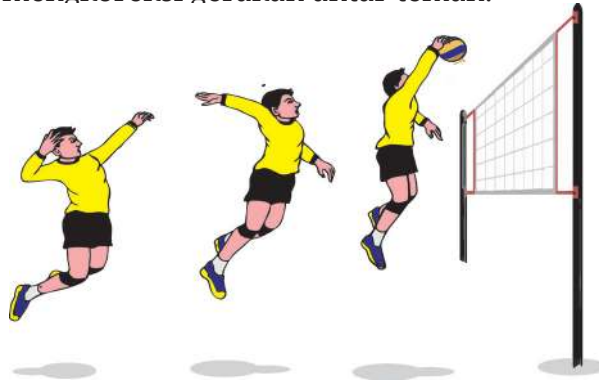
c) Memukul bola dengan satu tangan saat melayang diudara.

d) Mendarat.

Perbedaan *spike* dan *tip* yaitu perkenaan tangan pada bola:

a) Spike menggunakan seluruh permukaan telapak tangan dengan sentuhan yang keras, sedangkan tip hanya bagian ujung jari.

b) Kecepatan *spike* dilakukan secara tinggi, sedangkan *tip* dilakukan dengan kecepatan rendah.

c) Setiap siswa bergantian melakukan gerakan *spike* dan *tip* lalu saling mengkoreksi gerakan antar teman.

Gambar 2.4.5 Gerakan *Spike* dan *Tip*

2. Aktivitas Pembelajaran 3: Gerakan *Dig*

Panduan menampilkan:

Siswa yang memiliki keterampilan bermain bola voli mendemonstrasikan gerakan *dig* lalu siswa lainnya memperhatikan. Gerakan *dig* dilakukan dengan cara:

a) Sikap permulaan
Berdiri dengan salah satu kaki kedepan, lutut sedikit tekuk, badan sedikit di bungkukkan. Titik berat badan bertumpu pada kedua telapak kaki bagian depan.

b) Pelaksaan
Bergerak ke arah jatuhnya bola, kedua tangan dirapatkan tanpa ada ayunan lengan pada saat menyambut datangnya bola.

c) Gerakan lanjut
Setelah bola mengenai lengan badan bersiap kembali membentuk kuda-kuda seperti semula.

Siswa dibagi menjadi 2 kelompok saling berhadapan dimana satu kelompok melakukan spike dan satu kelompok melakukan dig, kemudian siswa saling bergantian melakukan gerakan tersebut.

Setiap siswa memperhatikan gerakan temannya dan saling mengkoreksi.

Gambar 2.4.6 Gerakan *Dig*

3. Aktivitas Pembelajaran 4: Mengaplikasikan gerakan *Spike, Tip* dan *Dig*

Panduan menampilkan:

a) Latihan *spike, tip* dan *dig*. Bagilah siswa menjadi kelompok-kelompok yang terdiri dari 3 orang dan posisikan hingga 4 kelompok di lapangan, 2 pemain dari setiap kelompok di satu sisi jaring dan pemain lain dari setiap kelompok di sisi lain. Pemain 1 melempar bola voli (tinggi) 6 kali dari sisi kiri ke pemain 2, yang memberikan spike 3 bola dan tip 3 bola. Pemain 3 melakukan *dig*. Kemudian siswa bertukar posisi. Ketika setiap pemain melakukan *spike, tip* dan *dig* tiga kali dari sisi kiri, ulangi aktivitas melempar bola dari sisi kanan.

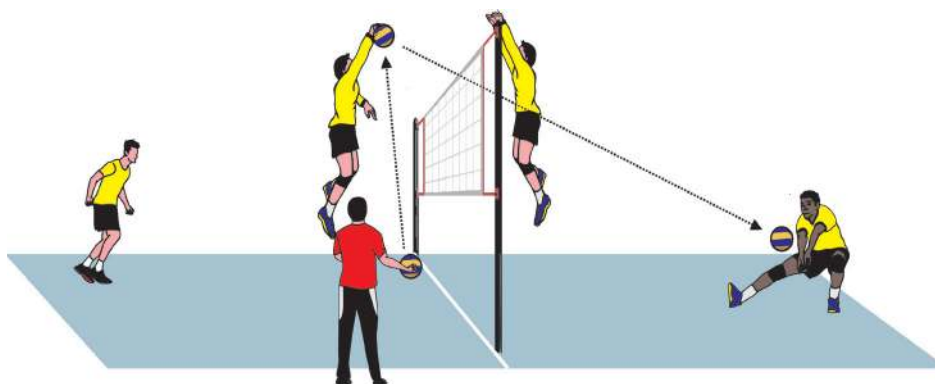
Gambar 2.4.7 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik *spike, tip* dan *dig*

4. Aktivitas Pembelajaran 5: Mengaplikasikan *Spike*, *Tip*, *Dig*, dan *Block*

Panduan menampilkan:

a) Latihan *spike, tip, dig,* dan *block*. Bagilah siswa menjadi kelompok-kelompok yang terdiri dari 3 orang dan posisikan hingga 4 kelompok di lapangan, 2 pemain dari setiap kelompok di satu sisi jaring dan pemain lain dari setiap kelompok di sisi lain.

b) Pemain 1 melempar bola voli (tinggi) 6 kali dari sisi kiri ke pemain 2, yang memberikan *spike* 3 bola dan *tip* 3 bola. Pemain 3 melakukan *dig* ke arah pemain 1 (pelempar bola). Lalu pelempar bola memberikan umpan kepada pemain 2, dan pemain 2 melakukan *spike* dan *tip*.

c) Pemain 3 setelah melakukan dig langsung lari ke depan bersiap-siap melakukan *block* Kemudian siswa bertukar posisi. Ketika setiap pemain melakukan *spike*, *tip* dan *dig* tiga kali dari sisi kiri, ulangi aktivitas melempar bola dari sisi kanan

Gambar 2.4.8 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik *spike, tip, block* dan *dig*

Keterangan: Pelempar, *Spike* dan *tip, Dig, Block*, mengambil bola

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik *spike* dan *tip*; *block*; *dig* (menciptakan bentuk latihan gerak dan/atau permainan menyerupai bola voli, yang dapat dilakukan siswa), sesuai dengan kemampuan siswa.

3) **Kegiatan penutup (15 Menit)**

1) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan, apakah manfaatnya.
2) Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas belajar gerak.
3) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan sepak bola.
4) Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang fungsi teknik dasar *spike* dan *tip*; *block; dig* dalam permainan menyerupai bola voli, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada siswa untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang.
5) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.
6) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas, mereka diingatkan untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

F. Penilaian

Penilaian pada pembelajaran permainan voli melibatkan dua ragam: 1) penilaian proses pembelajaran; dan 2) penilaian hasil belajar.

Penilaian proses adalah penilaian terhadap bagaimana siswa terlibat dalam pembelajaran. Penilaian jenis ini dilakukan saat guru melakukan pembelajaran, termasuk penilaian sikap, pengetahuan, keterampilan dan dampak belajar terhadap dimensi profil pelajar Pancasila. Sedangkan penilaian hasil dapat dilakukan secara terpisah atau digabung dalam satu kesempatan penilaian dari jenis penilaian berikut:

1. **Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh siswa dan diisi dengan jujur)**

    a. Petunjuk Penilaian (Dapat berupa Tanya Jawab, dapat berupa Lembar Penilaian Sikap Diri). Jika berupa lembar isian, perhatikan contoh berikut.

    1) Isikan identitas kalian.
    2) Berikan tanda cek (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam. pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan "Tidak" jika belum sesuai.
    3) Isilah pernyataan secara jujur.
    4) Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
    5) Lingkari krteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

    b. Tabel 2.4.1 Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian.		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu.		
4.	Saya berperan aktif dalam kelompok.		
5.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru.		
6.	Saya menghormati dan menghargai teman.		
7.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami.		

8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran.		
9.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu ketika dirugaskan		
10.	Saya selalu membuat catatan tentang topik yang dipelajari dan dikumpulkan dalam bentuk portopolio		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 4 pernyataan terisi "Ya"

2. Tabel 2.4.2 Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan keterampilan teknik dasar permainan bola voli. a. Persiapan atau awalan b. Tolakan atau lompatan c. Memukul bola keras dengan satu tangan saat melayang diudara. d. Mendarat. Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan teknik . . . *a. Spike* *b. Tip* *c. Dig* *d. Block* **Kunci: A. Spike**	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0
	Uraian tertutup	1. Jelaskan urutan cara melakukan block. Kunci: a. Awalan dan tolakan Berdiri di dekat nett dengan sikap penjagaan,	Mendapatkan skor; 4 jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.

		kedua tangan di depan dada lalu kaki bergerak ke arah datangnya bola dengan langkah menyamping atau menyilang (*cross step* atau *slide step*) b. Lompatan dan perkenaan bola Kedua kaki menolak sekuat-kuatnya dan melompat dengan kedua tangan diluruskan keatas ke arah datangnya bola disertai dengan jari-jari tangan dibuka lebar dan ditegangkan. c. Mendarat dengan dua kaki	3 jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2 jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1 jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Teknik Dasar dan Kinerja Permainan bola voli.

1) Pengamatan

Ketika siswa terlibat dalam pembelajaran (melakukan tugas gerak), baik berupa ulangan gerak (drill) maupun dalam situasi bermain, lakukan pengamatan pada kemampuan siswa dalam teknik dasar passing bawah; passing atas; service dan spike atau pada 'kemampuan bermain.' Adapun formnya dapat disiapkan oleh guru dan digunakan untuk berbagai aktivitas yang berbeda.

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan Teknik dasar spesifik yang diharapkan.

3) Tabel 2.4.3 Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

Nama:___________________________ Kelas: _________

No	Gerak	Indikator Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	*Passing* bawah	a. Penguasaan pergerakan kaki		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerangan lengan dan tangan		
		d. Penguasaan penampilan utuh gerak		
2.	*Passing* atas	a. Penguasaan pergerakan kaki		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerakan lengan dan tangan		
		d. Penguasaan penampilan utuh gerak		
3.	*Spike*	a. Penguasaan pergerakan kaki		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerakan lengan dan tangan		
		d. Penguasaan penampilan utuh gerak		
5	Keterampilan bermain:	a. Menerapkan teknik dasar secara tepat		
		b. Menempatkan diri dalam posis yang tepat ketika menerima bola pertama dan pada proses serangan		
		c. Memberi bola yang mudah kepada pemain yang membangun serangan		
		d. Tepat mengambil keputusan dalam situasi sulit		
		e. Mengeksekusi serangan akhir (membuat goal, atau memasukkan bola, dsb.)		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Ya.

(2) Skor 0 jika: Tidak.

(3) Siswa mendapat jumlah skor “ya” dikalikan 100 disebut Skor Perolehan (SP).

(4) Skor Real Siswa (SRP) didik adalah 80% dari jumlah skor perolehan (SP).

(5) Penetapan nilai yang diperoleh merujuk pada tabel konversi skor.

(6) Indikator Gerakan *Passing* Bawah

(a) pandangan mata ke arah datangnya bola.

(b) Merapatkan kedua tangan

(c) kedua lengan diayun, badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.

(d) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

(7) Indikator Gerakan *Passing* Atas

(a) Pusatkan perhatian dan pandangan pada datangnya bola.

(b) Posisikan badan dibawah bola dan membuat kedua tangan seperti mangkuk di atas kepala.

(c) Kedua lengan diluruskan dengan posisi badan atas tetap tegak dan terkuasai.

(d) Menguasai gerakan dan menjaga keseimbangan badan.

(8) Indikator Gerakan *Spike*

(a) Membuat awalan berjalan untuk mendapatkan posisi loncat.

(b) pandangan mata tertuju pada bola umpan.

(c) Loncat untuk mendapatkan psosisi spike

(d) Menguasai gerakan spike dan mendarat dengan kedua kaki.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 160
Skor Real Siswa: SRP (80 % x 160)
Angka nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SRP/12.

c) Tabel 2.4.4 Konversi Skor Real Siswa ke dalam Kategori dan Angka

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai	Angka
Putera	Puteri		
...... > 120	...... > 110 kali	Sangat Baik	8 - 10
80 – 100	70 – 90	Baik	6 - 8
60 – 80	50 – 70	Cukup	4 - 6
.... < 60	.... < 50	Kurang	0 - 4

e. Pegamatan Perilaku Kemandirian, Perilaku Gotong Royong dan Perilaku Tanggungjawab dalam Permainan Bola Voli

1) Faktor yang diamati:

   Lakukan pengamatan terhadap perilaku dan interaksi siswa selama mengikuti pelajaran dari awal sampai akhir pelajaran, apakah mengandung perilaku yang mencerminkan "kemandirian dan gotong royong," tanggung jawab pribadi, tanggung jawab sosial, kepemimpinan, dsb. Penekanan penilaian diarahkan pada 'apakah aspek tersebut ditampilkan atau tidak ditampilkan' dari komponen-komponen perilaku mandiri, gotong royong, dan tanggungjawab.

2) Petunjuk Penilaian

   Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan komponen perilaku mandiri dan gotong royong yang diharapkan.

3) Tabel 2.4.5 Rubrik Penilaian Perilaku

   Contoh lembar penilaian perilaku untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

   Nama:____________________________ Kelas: __________

No	Indikator Pengamatan	Uraian pengamatan	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Perilaku Kemandirian	a) Perilaku mengenali diri		
		b) Perilaku inisiatif diri		
		c) Perilaku regulasi diri		
		d) Perilaku refleksi diri		
2.	Perilaku Gotong Royong	a) Perilaku berbagi alat		
		b) Perilaku kerjasama bermain		
		c) Perilaku peduli teman		
3.	Perilaku Tanggungjawab	a. Perilaku mengakui teman		
		b. Perilaku memelihara alat		
		c. Perilaku membantu teman kesulitan gerak		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Ya.

(2) Skor 0 jika: Tidak

(3) Perolehan skor maksimum adalah skor akhir yang diperoleh dari: Jumlah nilai "ya" yang diperoleh dikali 100%.

1) Perilaku Kemandirian

a) Siswa menunjukkan perilaku mengenali kemampuan diri dalam situasi gerak dan permainan.

b) Siswa menunjukkan kemampuan memotivasi diri, berpartisipasi dan melibatkan diri dalam situasi gerak dan permainan.

c) Siswa menunjukkan kemampuan meregulasi diri, berkreasi, dan menata diri dalam menampilkan gerak dan permainan.

d) Siswa senantiasa merefleksi diri sebelum menampilkan gerak dan permainan.

2) Perilaku Gotong Royong

a) Siswa menunjukkan perilaku berbagi alat.

b) Siswa menunjukkan perilaku kerjasama dalam situasi gerak dan permainan.

c) Siswa menunjukkan kepedulian pada teman yang menampilkan kesalahan gerak atau kesulitan menampilkan tugas gerak.

d) Siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman bermain.

3) Perilaku Bertanggungjawab

a) Siswa menunjukkan perilaku adanya teman bermain.

b) Siswa menunjukkan memelihara alat dan mengembalikan alat yang digunakan atau dipinjmnya.

c) Siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman dalam satu regu permainannya.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/10.

c) Tabel 2.4.6 Konversi skor perolehan ke dalam katgegori dan angka

Skor Perolehan	Kategori	Angka
80% - 100%	Sangat Baik	8 - 10
60% - 80 %	Baik	6 - 7
40% - 60 %	Cukup	4 - 5
0% - 40 %	Kurang	0 - 3

4. Altenatif Penilaian.

Manakala guru tidak dapat menggunakan penilaian-penilaian di atas, Guru dapat melakukan penilaian fortofolio proses setiap siswa belajar di sepanjang pembelajaran semester berjalan tentang perkembangnan sikap, pengetahuan, keterampilan dan karakter moral yang diperlihatkan siswa. Penilaian kemajuan belajar adalah penilaian proses perkembangan siswa belajar.

5. Umpan Balik

Umpan balik adalah informasi balikan tentang keadaan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dalam pembelajaran paradigm baru (pembelajaran diagnostik), penentuan siswa tuntas belajar dalam satu lingkup materi adalah jika siswa mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Peraihan tujuan pembelajaran ini menjadi pra-syarat bilamana siswa melanjutkan kegiatan belajarnya untuk meraih kompetensi selanjutnya.

Guru perlu memastikan bahwa siswa telah menguasai kompetensi sebelumnya, untuk kemudian belajar pada kompetensi lain yang mungkin lebih sulit, berat, atau lebih kompleks. Artinya, peraihan kompetensi gerak sederhana menuju kompetensi gerak yang lebih sulit, berat atau kompleks ini dimaksudkan agar siswa dapat belajar dengan semestinya lebih baik. Manakala siswa di dalam pembelajaran, terlihat belum meraih tujuan pembelajarn, remedial segera dilakukan saat pembelajaran berjalan, dan bilamana terdapat siswa memperlihatkan kemampuan gerak lebih tinggi dibanding kompetensi yang diajarkan, guru dapat memberikan pengayaan.

Dari penjelasan ini disimpulkan pelaksanaan penilaian di dalam pembelajaran dan atau refleksi di lakukan untuk mengidentifikasi apakah siswa mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Sehingga kegiatan refleksi, remedial, pengayaan, meski di dalam panduan penulisan katanya dituliskan di bagian akhir dalam unit yaitu di komponen penilaian, tetapi di dalam penjelasan disampaikan bahwa penilaian dalam kelas, remedial dan pengayaan dilakukan setiap kali pembelajaran.

G. Refleksi Guru

1. Apakah kegiatan pembelajaran mencipta siswa belajar?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik spesifik *spike* dan *tip; block; dig* dan pendalaman dalam bentuk permainan bola voli.
3. Apakah yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik spesifik *spike* dan *tip; block; dig* dan pendalaman dalam bentuk permainan bola voli tersebut.
4. Bagaimana keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik spesifik *spike* dan *tip; block; dig* dan pendalaman dalam bentuk permainan bola voli tersebut.
5. Dipandang perlu bahwa guru pun dapat berkomunikasi dengan orang tua siswa, terkait dengan hasil capaian pembelajaran siswa. Guru meminta bantuan orang tua agar siswa memiliki motivasi yang tetap tinggi dalam pembelajarn PJOK.

H. Remedial dan Pengayaan

Konsep remedial dan pengayaan dalam pembelajaran paradigm baru (pembelajaran diagnostik), bukan ditentukan dan dilakukan di akhir pembelajaran, tetapi dilakukan terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan progress dan tingkat kompetensi siswa yang dikuasai. Guru mengenal tingkat penguasaan kompetensi siswa dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran.

a. **Pembelajaran Remedial**

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik pada penguasaan gerak spesifik, strategi latihan gerak yang lain dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya di mana, atau siswa bisa dipasangkan dengan siswa yang terampil sehingga siswa terampil dapat membantu siswa yang kesulitan untuk menguasai kemampuan gerak spesifik dengan lebih baik.

b. **Pembelajaran Pengayaan**

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan di atas kompetensi yang sedang diajarkan dapat diberikan tugas mendampingi dan membantu siswa lainnya untuk berlatih keterampilan gerak spesifik, pada saat pembelajaran siswa atau kelompok siswa ini dapat juga diberikan kesempatan untuk melakukan latihan gerak spesifik yang lebih kompleks sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi siswa lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat meminta siswa atau kelompok siswa berbagi informasi kepada teman-teman nya cara untuk melatih kemampuan gerak spesifik agar penguasaan geraknya lebih baik.

I. Lembar Kegiatan Siswa

Lembar kegitan siswa adalah lembar kegiatan belajar yang dibuat simpel memandu siswa melakukan aktivitas pembelajaran, yaitu:

Tanggal : ....
Lingkup/materi pembelajaran : ....
Nama siswa : ....
Kelas/Semester : X / ....

Panduan umum

1. Pastikan kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
2. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik untuk dan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
3. Mulailah kegiatan dengan berdo’a.
4. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

Panduan aktivitas pembelajaran

1. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 4 - 10 orang!
2. Lakukan latihan gerak dasar passing bawah dan *passing* atas permainan bola voli secara berpasangan dengan temanmu dalam satu kelompok!
3. Lakukan gerak *spike* dari *passing* bawah pasangan pada jarak terjangkau!
4. Lakukan saling mengamati antar teman dan berikan koreksi jika bola tidak sampai atau terjadi kesalahan pola gerakan!
5. Kembangkan pola gerakan yang lebih sulit dengan menambah jarak, atau *passing* bawah, passing atas dan *spike* bervariasi!
6. Berikan penjelasan rangkaian cara melakukan gerakan *passing* bawah, *passing* atas dan *spike*!
7. Mengapa melakukan *passing* bawah lebih mudah daripada melakukan *passing* atas!

J. Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat permainan bola voli. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Peraturan permainan bola voli yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
3. Teknik dasar spesifik permainan bola voli. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Kaji karakteristik bermain bola voli dalam kaitan dengan pengembangan moral-karakter yang diperlukan.

K. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar permainan bola voli.
2. Bentuk-bentuk teknik dasar spesifik permainan bola voli.
3. Bentuk-bentuk permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Buku Panduan Guru SMA/SMK Kelas X
Penulis: Agus Mahendra, Bambang Abdul Jabar
ISBN: 978-602-244-309-9

Unit 5
Permainan Bulutangkis

Aktivitas Permainan dan Olahraga

Permainan Net (Permainan Bulu Tangkis)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / .....
Pokok Bahasan	: Permainan Bulutangkis
Sub Pokok Bahasan	: Teknik Dasar dan Keterampilan Bermain Bulutangkis
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri, Gotong-Royong, dan Aspek Tanggungjawab
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga permainan bulutangkis (*smash, lob, drop* dan *drive shot*, *net shot*) dan mempraktekkan hasil evaluasi tersebut dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa.
2. Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak dasar dan teknik dasar permainan bulutangkis (*smash, lob, drop dan drive shot, net shot)* dan melakukan pendalaman evaluatif tentang bagaimana teknik dasar yang dipelajari tersebut diterapkan dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa..
3. Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan permainan bulutangkis sebagai latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*health-related physical fitness*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*skills-related physical fitness*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency,*

Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.

4. Mengembangkan tanggung jawab sosial siswa dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya, melalui pembelajaran permainan bulutangkis.
5. Mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain, serta mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. Deskripsi Unit Pembelajaran

Pada Unit Pembelajaran 5 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan teknik dasar dan gerak spesifik fungsional lainnya dalam permainan bulutangkis (*smash, lob, drop dan drive shots, net shot*) dan melakukan pendalaman dalam bentuk permainan yang mengarah pada kemampuan mengevaluasinya dari sisi manfaat, prosedur, strategi, serta taktik bermain bulutangkis.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan kegiatan pembelajaran, dan melakukan penilaian proses dan hasil pembelajaran. Pada tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan cara penilaian yang akan dilakukan. Pada tahap kegiatan inti, guru menjelaskan materi keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga bulutangkis (*smash, lob, drop shots, net shots*). Kemudian guru menutup pelajaran, dan menyampaikan resume, simpulan, mengecek kepahaman siswa, rencana pembelajaran berikutnya, serta berdoa.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga bulutangkis (*smash, lob, drop dan drive shots, net shots* dan pendalaman dalam bentuk permainan) dapat dilakukan dengan memodifikasi bola, aturan, jumlah pemain, ukuran lapangan, serta waktu bermain. Bola dan lapangan yang digunakan tidak harus yang standar, sejauh siswa mampu memanfaatkannya untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dalam kegiatan pembelajaran pada unit pembelajaran 5 ini dapat menggunakan bola lainnya seperti: bola tangan atau bola voli atau bola lain yang dapat memantul.

Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian proses yang mencakup penilaian terhadap hasil belajar terkait kemampuan kognitif, sikap, dan perilaku positif dan patut yang dapat dilakukan melalui pengamatan, mengecek pemahaman lisan, menggunakan jurnal, penilaian pengetahuan (tes tertulis, essay maupun verbal) yang dilakukan pada awal, proses pembelajaran, dan di akhir pertemuan, serta penilaian keterampilan dengan tes unjuk kerja/performa.

C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikan dan menganalisis teknik dasar akan membantu siswa melakukan permainan bulutangkis dengan lebih baik dan menyenangkan, sehingga permainan dapat dilakukan dalam waktu yang cukup lama dan dalam intensitas yang memadai. Dengan demikian pembelajaran aktivitas permainan bulutangkis yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa. Seiring dengan kemampuan menunjukkan keterampilan gerak bermain bulutangkis, akan berkembang pula kepercayaan diri, kemampuan bekerjasama, dan bertanggungjawab atas penampilan bermain yang ditampilkannya.

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi emosi dan pengekspresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pembelajaran permainan bulutangkis dan interaksinya dengan orang lain dapat membantu siswa memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan

belajar siswa. Hal itu pada ujungnya mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung pada peraihan tujuan pembelajaran.

Tujuan siswa belajar permainan bulutangkis tidak hanya semata diarahkan untuk pengembangan keterampilan berolahraganya semata, melainkan dikembangkan pada keterkaitan antara gerak dengan kemampuan siswa berperilaku, berpikir, merasa, dan berinterkasi dengan sesama siswa. Suasana olahraga yang disajikan dan diorganisasikan sekedar menjadi sarana bagi siswa untuk belajar mengembangkan potensi dan kompetensinya melalui permainan bulutangkis. Oleh karena itu, mulailah dengan memperkenalkan gerak yang bisa ditampilkan siswa menuju pada tujuan yang seharusnya dikuasai dan dimiliki siswa.

Contoh Pertanyaan Pemantik

- Mengapakah kalian perlu menguasai keterampilan teknik dasar bermain bulutangkis seperti *forehand, backhand, smash, lob, drop shots, net shots*?
- Supaya meraih angka dengan cepat, perilaku kelompok apakah yang perlu dilakukan?
- Untuk bisa bermain bulutangkis, apakah yang perlu kamu lakukan?
- Mengapa pemain bulutangkis perlu mengetahui kemana harus berlari dimana harus berdiri?
- Situasi bermain seperti apakah agar pemain dapat dengan mudah memasukkan bola ke lapangan lawan?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran teknik dasar dan pukulan *smash* dan *lob*, yaitu:

1) Aktivitas pembelajaran 1: Menjelaskan langkah-langkah gerakan pukulan *smash*.

2) Aktivitas pembelajaran 2: Memberikan situasi di mana siswa dapat mencari variasi dan kombinasi dari berbagai pukulan *smash* dan *lob* dengan saling berpasangan sesama temannya.
3) Aktivitas pembelajaran 3: situasi di mana siswa dapat mencari variasi dan kombinasi dari berbagai pukulan smash dan lob dengan menggunakan poin.
4) Aktivitas pembelajaran 4: Melakukan pendalaman gerakan pukulan *smash* dan *lob* dengan permainan sederhana.
5) Aktivitas pembelajaran bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan satu lapangan dengan jumlagh pemain yang banyak secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Bermain bulutangkis dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 2 lawan 2, atau 1 lawan 1, dengan ketentuan pencapaian angka 21, dan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bulutangkis.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
   a) Shuttlecock atau *shuttlecock* modifikasi sejenisnya (*shuttlecock* terbuat dari plastik, karet dll)
   b) Raket bulutangkis atau modifikasi raket sejenisnya (terbuat dari papan kayu, dll)
   c) Lapangan permainan bulutangkis atau lapangan sejenisnya

(lapangan voli atau halaman sekolah) yang aman.

d) Rintangan (net) atau sejenisnya (tali rapia, kain atau bilah bambu sebagai tiang net-nya)

e) Hula hoops atau lingkaran yang dibuat dari tali rapia digunakan sebagai target

f) Peluit dan *stopwatch*.

g) Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

3. Kegiatan pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

a. Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.

b. Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.

c. Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk berisitirahat di kelas.

d. Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.

e. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.

f. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator tujuan pembelajaran) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bulutangkis: misalnya bahwa bermain bulutangkis adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga bulutangkis.

g. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: teknik dasar smash, drop dan *drive, net play*, dan pendalaman gerakan pukulan dalam permainan bulutangkis.

h. Guru menjelaskan aspek apa saja yang dinilai oleh guru dari pembelajaran keterampilan permainan bulutangkis. Aspek tersebut meliputi aspek keterampilan gerak dan kebugaran, aspek pengetahuan, aspek pengembangan karakter serta nilai-nilai positif terhadap aktivitas jasmani dan manfaatnya.

   Aspek keterampilan dinilai dari kemampuan siswa mempraktikkan teknik dasar dan keterampilan spesifik seperti *service, lob, drop shot, smash, netting* serta pendalaman gerakan pukulan dalam permainan bulutangkis. Aspek kebugaran dinilai dari bagaimana siswa mengikuti dan menyelesaikan permainan bulutangkis secara antusias tanpa lelah berarti, aspek sosial dilihat dari bagaimana siswa berinterkasi dengan siswa lain dan guru, aspek karakter dari bagaimana siswa menunjukkan tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri) dan tanggung jawab sosialnya (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan aspek pengetahuan dilihat dari bagaimana siswa memahami unsur teoritis dari teknik dasar yang dipelajari (*service, stroke forehand dan backhand, smash, drop shot*, dan peraturan serta strategi permainan bulutangkis secara umum).

i. Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan dibelajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:

   1) siswa dibagi menjadi empat kelompok besar (siswa putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah siswa 32 orang, maka satu kelompok terdiri dari 8 siswa.

   2) Cara bermain: (1) shuttlecock dilemparkan melalui pembatas net (bisa: hanya benang rapia yang dibentangkan) kedaerah permainan lawan yang telah dibatasi, (2) lawan dari pelempar shuttlecock menangkap shuttlecock untuk dilemparkan kembali ke daerah lawan yang telah dibatasi, (3) lakukan secara berulang sampai dengan lawan tidak dapat menangkap shuttlecock.

   3) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah siswa yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat

anggota kelompok dari siswa yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah siswa yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 siswa, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.

Kegiatan Inti (90 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut.

a. Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas teknik dasar keterampilan gerak spesifik *smash, lob, drop* dan *drive shot*, dan pendalaman gerakan pukulan dalam permainan bulutangkis.
b. Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru pada setiap materi pembelajaran, yaitu: smash, lob, drop dan drive, dan pendalaman gerakan pukulan dalam permainan bulutangkis. Secara rinci tugas ajar keterampilan teknik *dasar smash, lob, drop* and *drive* dan dalam permainan bulutangkis adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran

1. Aktivitas pembelajaran 1: Menjelaskan langkah-langkah pukulan smash

Panduan menampilkan:

a) Siswa harus cermat melihat *shuttlecock* datang.

b) Kuasai gerakan lengan dan pergelangan tangan untuk meraih lambungan *shuttlecock* yang tinggi.

c) Mempersiapkan gerakan pukulan smash di atas kepala, dengan segera memposisikan diri dibawah *shuttlecock*.

d) Gunakan pegangan yang kuat dan raih secara tinggi untuk mengenai *shuttlecock* dan kaki sedikit maju kedepan

e) Memindahkan/menggeser bobot ke kaki belakang saat *shuttlecok* mendekati, biarkan kepala raket jatuh ke belakang

f) Pindahkan berat badan ke depan ke dalam bentuk pukulan dan pukul raket keatas dan ke dalam *shuttlecock* hingga turun.
g) Kontak poin *shuttlecock* dan raket berada ditengah dan permukaan raket tertutup agak miring ke bawah.
h) Carilah waktu perkenaan yang tepat untuk melakukan pukulan.
i) Gunakanlah tenaga pergelangan tangan semaksimal mungkin dengan cepat pada saat memukul.
j) Akhiri rangkaian gerak pukulan dengan gerak lanjut ayunan raket yang sempurna ke depan badan.
k) Pembelajaran dilakukan 3 - 5 menit .

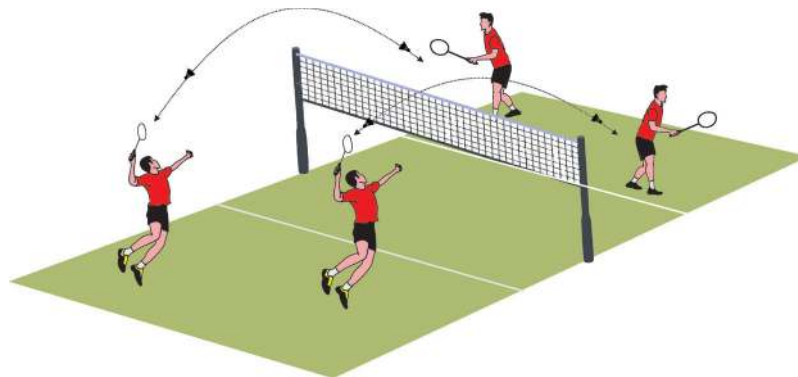
Gambar 2.5.1 Bentuk bentuk gerakan *smash*

2. Aktivitas Pembelajaran 2: Latihan Teknik Dasar Pukulan Smash dan Lob dengan Saling Berpasangan.

Panduan menampilkan:

a. siswa masing-masing saling berpasangan sesama temannya dan atur jarak dengan yang sampingnya
b. Saling mencoba mengembalikan *shuttlecock* dan harus melewati net
c. Gerakan dilakukan di tempat dilanjutkan bergerak maju-mundur dan bergerak kanan-kiri (atur posisi tubuh terhadap datangnya *shuttlecock*)
d. Lakukan gerakan smash dari gerakan *lob*-tinggi lawan secara berulang, satu pemain melakukan smash pemain lawannya melakukan *lob* (untuk umpan pertama lakukan dengan servis

lambung setelah itu melakukan gerakan pukulan *smash* dan yang servis langsung mengumpan *shuttlecock* dengan gerakan pukulan *lob*)

e. Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 2.5.2 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik Pukulan smash dan lob dengan pengulangan sesama temannya.

3. Aktivitas Pembelajaran 3: Kombinasi Teknik Dasar Spesifik Pukulan *Smash* dan *Lob* Secara Bergantian dengan Menggunakan Poin (Angka).

Cara melakukannya:

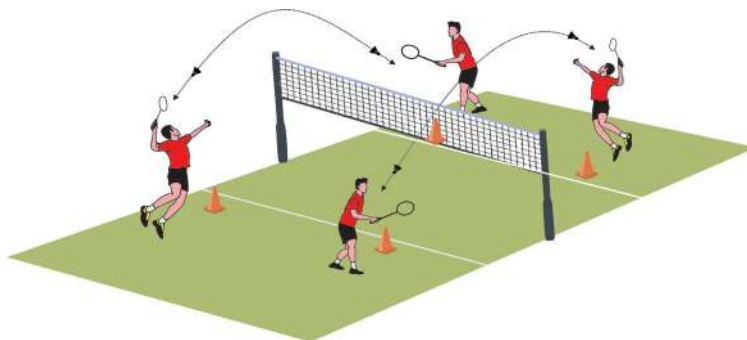
a. Siswa dibagi beberapa kelompok dan saling berpasangan, kelompok 1 vs kelompok 2 dan kelompok 3 vs kelompok 4.

b. Lakukan aktivitas yang masih sama dengan pembelajaran 2 dengan ditambah rintangan yang berbeda (hal ini dilakukan untuk meningkatkan keseriusan/kompetitif siswa dalam permainan bulutangkis)

c. siswa dari kelompoknya, dengan pola 1 lawan 1 melakukan pukulan *smash* dan *lob* secara begantian dengan melewati target garis servis, satu pemain yang melakukan smash pukulan smash sebanyak 10 kali. Pada pukulan ke sebelas arahkan ke *cone* yang telah disediakan.

d. Pemain yang melakukan *smash* diganti oleh pemain berikutnya, sedangkan pemain yang tadinya melakukan lob menjadi pemain yang melakukan *smash.* Demikian seterusnya.

e. Pemain yang melakukan smash bila bisa mengenai sasaran (target *cone*) mendapatkan 1 poin.

f. Kumpulkan poin yang harus didapat oleh setiap kelompok 7 poin (angka). Kelompok yang lebih dahulu meraih angka 7 dinyatakan unggul dalam permainan.

Gambar 2.5.3 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik *smash* dan *drive rally* menggunakan poin

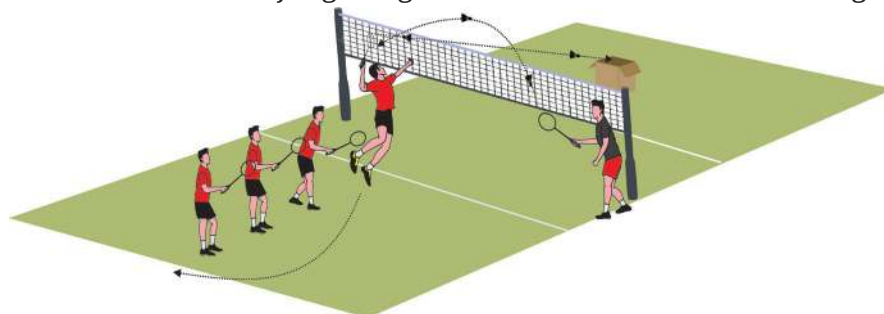
4. Aktivitas Pembelajaran 4: Melakukan pendalaman gerakan pukulan smash dengan permainan

Cara melakukannya:

a. siswa dibagi dalam beberapa kelompok satu kelompok terdiri dari 4 orang

b. 1 orang melakukan untuk memberi umpan ke teman-temannya bisa saling bergantian dan 3 orang berusaha untuk memasukan *shuttlecock* ke kardus / keranjang

c. Kelompok yang paling banyak memasukan *shuttlecock* ke kardus / keranjang maka kelompok itu pemenangnya

d. Setiap kelompok saling berlomba untuk memasukan *shuttlecok* ke kardus / keranjang dengan diberi waktu 3-5 menit oleh guru.

Gambar 2.5.4 Aktivitas pembelajaran Teknik dasar spesifik pukulan smash dengan pendalaman permainan.

Kegiatan penutup (15 Menit)

a. Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.

b. Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

c. Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bulutangkis.

d. Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang teknik dasar keterampilan gerak spesifik smash dan drive dalam permainan bulutangkis, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada siswa untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang, yaitu: teknik dasar keterampilan gerak lainnya seperti drop dan net play dalam permainan bulutangkis

e. Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.

f. siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

4. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran Teknik dasar spesififik pukulan *drop* dan *net play*, yaitu:

1) Aktivitas pembelajaran 1: Menjelaskan langkah-langkah gerakan pukulan *drop* dan *net play*.
2) Aktivitas pembelajaran 2: Teknik dasar spesifik pukulan *drop* dan *net play* bersama temannya.
3) Aktivitas pembelajaran 3: Teknik dasar spesifik pukulan *drop* dan *net play* menggunakan poin dan target.
4) Aktivitas pembelajaran 4: Bermain bulutangkis secara berkelompok , dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (permainan bulutangkis: *drive, smash, lob, drop,* dan *net play)* secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Bermain bulutangkis dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 2 lawan 2, waktu bermainan 1 x 15 angka, dengan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

3. Kegiatan pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

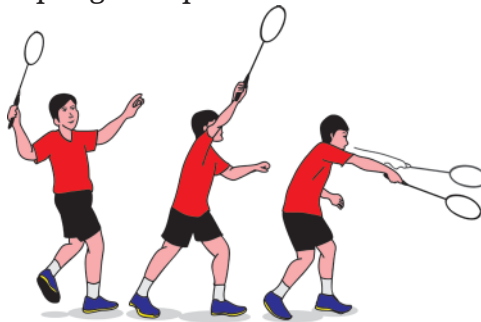
Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

Bentuk-bentuk tugas ajar teknik dasar keterampilan gerak spesifik permainan di dekat net seperti *dropshot* dan *net play* adalah sebagai berikut:

a). Aktivitas pembelajaran 1: Melakukan langkah-langkah gerakan pukulan *drop* dan *net play* di tempat

Cara melakukan *dropshot*

1) Pusatkan perhatian dan pandangan ke *shuttlecock* dan kuasai pegangan raket dengan posisi menyamping (bahu)
2) Upayakan bergerak cepat untuk mendapatkan posisi badan berada di belakang *shuttlecock*
3) Kontak *shuttlecock* dengan permukaan raket sedikit di depan badan (sama dengan smash)
4) Perlambat kecepatan raket sebelum bersentuhan
5) Pukul dengan posisi tangan lurus, dorong atau sentuh *shuttlecock* dengan halus
6) Ikuti gerak lanjutan sehingga shuttlecock hampir tidak melewati net dan jatuh ke lapangan depan

Gambar 2.5.5 Gerakan *dropshot*

Cara melakukannya *net play* atau permainan net:

1) siswa harus cermat melihat *shuttlecock* dan diambil di atas atau setinggi mungkin
2) Pegangan raket tidak terlalu kuat dan sedikit memendekan pegangan
3) Saat melakukan tembakan, ambilah ke bawah *shuttlecock* dan cobalah untuk mengarahkannya melewati net

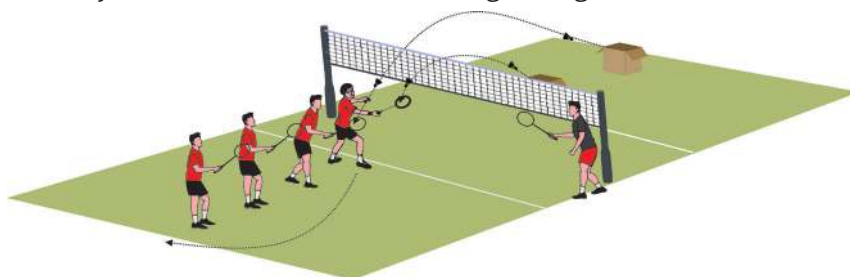
4) Lambungan shuttlecock harus serendah mungkin dengan net. Semakin rendah shuttlecock turun sebelum kontak dengan raket, semakin sedikit peluang untuk lawan

5) Mengembalikan shuttlecock sedekat mungkin ke net, dengan mencoba menjatuhkannya tepat di atas. Jika shuttlecock terlalu jauh di atas net lawan dapat memblocknya (gerakan menyerang. Namun, jika shuttlecock tepat di atas net, lawan harus mengetuk ke atas dan melewati net (gerakan bertahan)

Gambar 2.5.6 Gerakan pukulan *netting*

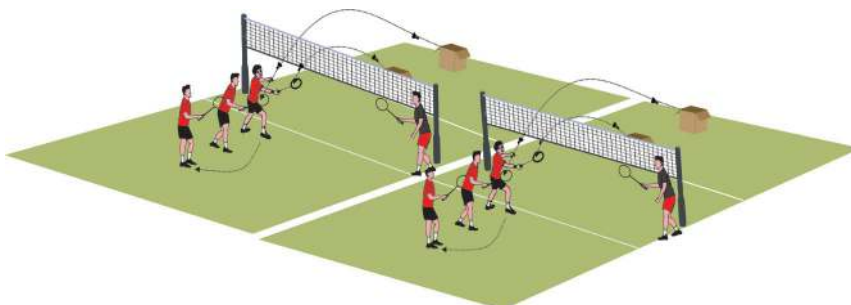
2. Aktivitas Pembelajaran 2: Teknik dasar spesifik pukulan drop dan net play bersama temannya

Cara melakukannya:

a. siswa masing-masing saling berpasangan sesama temannya dan atur jarak dengan yang sampingnya;
b. siswa melakukan pukulan permainan netting, diawali dengan servis lambung atau drive;
c. arah shuttlecock melengkung dan sedikit rendah (jatuh di depan net);
d. lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat;
e. pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 10 – 15 menit.

Gambar 2.5.7 Permainan pukulan *dropshot* dan *net play*

3. Aktivitas Pembelajaran 3: Teknik dasar spesifik pukulan dengan menggunakan target

Cara melakukannya:

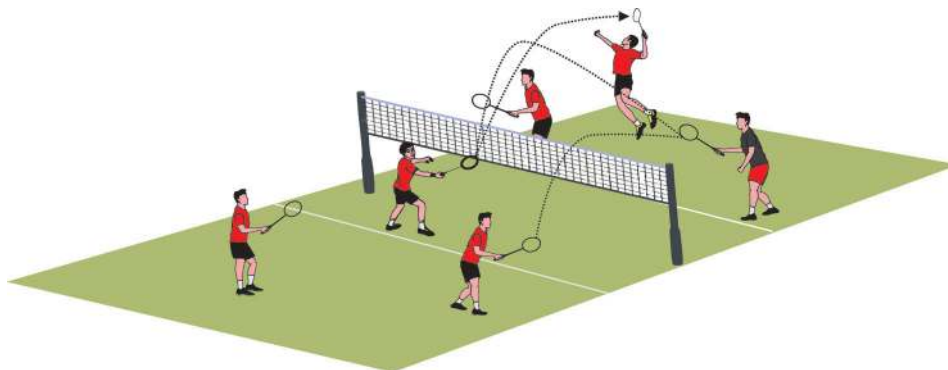
a. siswa dibagi dalam beberapa kelompok satu kelompok terdiri dari 3 orang;
b. orang pertama melakukan teknik drop atau net play lalu lari ke barisan belakang;
c. orang melakukan teknik menembak dengan smash;
d. dan orang ke 3 mencoba untuk memberikan umpan kepada pemain 1 dan 2 (saling bergantian untuk melakukannya) 2 orang tersebut sama-sama berusaha untuk memasukan *shuttlecock* ke kardus/ keranjang;
e. setiap orangnya harus saling melakukan minimal 10 kali pukulan dalam setiap sesinya.

Gambar 2.5.8. Permainan pukulan gerakan spesifik dalam bentuk permainan.

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk *drill* dan permainan dalam permainan dan olahraga (menembak ke sasaran tertentu permainan bulutangkis), sesuai dengan kemampuannya.

4. Aktivitas pembelajaran 4: Melakukan permainan bulutangkis 3 lawan 3 dengan melakukan teknik pukulan *drive, smash, dropshot,* dan *net play*.

Cara melakukannya:

a. setiap kelompok terdiri dari 3 orang pemain masing-masing sesuaikan dengan posisi berdirinya;

b. permainan akan diawali dengan pukulan atau servis *forehand* (pendek/jauh) dan *backhand*;
c. selama pergerakan permainan, pemain tidak dibolehkan saling bersentuhan baik badan maupun raket;
d. perhatikan, sebelum memukul shuttlecock harus menyebutkan nama teman yang akan diberikan *shuttlecock*;
e. pemain yang *shuttlecock* atau *shuttlecock*-nya banyak mati dianggap kalah;
f. permainan dilakukan selama 10-15 menit.

Gambar 2.5.9. Permainan 3 lawan 3.

Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pertemuan pertama.

4. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

F. Penilaian

Penilaian pada pembelajaran bulutangkis melibatkan dua ragam: 1) penilaian proses pembelajaran dan 2) penilaian hasil belajar. Penilaian proses adalah penilaian terhadap bagaimana siswa terlibat dalam pembelajaran. Penilaian jenis ini dilakukan saat guru melakukan pembelajaran, termasuk penilaian sikap, pengetahuan, keterampilan dan dampak belajar terhadap dimensi Profil Pelajar Pancasila.

Sedangkan penilaian hasil dapat dilakukan secara terpisah atau digabung dalam satu kesempatan penilaian dari jenis penilaian berikut:

1. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh siswa dan diisi dengan jujur)
   a. Petunjuk Penilaian (dapat berupa tanya jawab, lembar penilaian sikap diri). Jika berupa lembar isian, perhatikan contoh berikut:
      1) isikan identitas kalian;
      2) berikan tanda cek (√) pada kolom "ya" jika sikap yang ada dalam. pernyataan sesuai dengan sikap kalian, dan "tidak" jika belum sesuai;
      3) isilah pernyataan tersebut dengan jujur;
      4) hitunglah jumlah jawaban "ya";
      5) lingkari krteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi;
   b. Tabel 2.5.1 Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian.		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu.		
4.	Saya berperan aktif dalam kelompok.		
5.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru.		
6.	Saya menghormati dan menghargai teman.		
7.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami.		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran.		
9.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu ketika dirugaskan		

10.	Saya selalu membuat catatan tentang topik yang dipelajari dan dikumpulkan dalam bentuk portopolio		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 4 pernyataan terisi "Ya"

2. **Tabel 2.5.2 Penilaian Pengetahuan** (jika diperlukan dan waktunya memungkinkan)

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis adalah: a. Posisi badan menyamping garis tengah, jatuhkan *shuttlecock* oleh tangan tidak aktif. b. Ayun raket melewati alur jatuhnya *shuttlecock* hingga melambung tinggi jatuh didaerah lawan. c. Gerakan ayunan raket kuat namun lentur diikuti putaran badan. d. Gerakan ayunan raket diakhiri dengan posisi siap untuk menerima pukulan *shuttlecock* lawan. Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan teknik . . . . A. Memukul *shuttlecock* dari sisi kanan badan, atau disebut pukulan *forehand*. B. Memukul *shuttlecock* dari sisi kiri badan atau disebut pukulan *backhand* C. Memukul *shuttlecock* dari atas kepala dan *shuttlecock* jatuh didekat net daerah lawan, dan disebut *smash*	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

		D. Memukul shuttlecock dari sisi kanan bawah badan dan disebut gerakan servis. Kunci: D. Gerakan servis bulutangkis	.
	Uraian tertutup	1. Jelaskan urutan cara melakukan gerakan teknik dasar *dropshot* dalam permainan bulu tangkis? Kunci: (1) Pusatkan perhatian dan pandangan ke *shuttlecock* dan kuasai pegangan raket dengan posisi menyamping (bahu) (1) Kontak *shuttlecock* dengan permukaan raket sedikit di depan badan (sama dengan *smash*) (2) Perlambat kecepatan raket sebelum bersentuhan (3) Pukul dengan posisi tangan lurus, dorong atau sentuh *shuttlecock* dengan halus (4) Ikuti gerak lanjutan sehingga *shuttlecock* hampir tidak melewati net dan jatuh ke lapangan depan	Mendapatkan skor; 4 jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3 jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2 jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1 jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Teknik Dasar dan Kinerja Permainan Bulutangkis

1) Pengamatan

Ketika siswa terlibat dalam pembelajaran (melakukan tugas gerak), baik berupa ulangan gerak (*drill*) maupun dalam situasi bermain, lakukan pengamatan pada kemampuan siswa dalam teknik dasar f*orehand-backhand stroke, smash, lop, drop shot,* atau pada 'kemampuan bermain.' Adapun formnya dapat disiapkan oleh guru dan digunakan untuk berbagai aktivitas yang berbeda.

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan Teknik dasar spesifik yang diharapkan.

3) Tabel 2.4.3 Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

Nama:______________________________ Kelas: __________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
5	Keterampilan bermain	a. Menerapkan teknik dasar secara tepat		
		b. Menempatkan bola di lapangan lawan secara cermat		
		c. Membuat serangan dan pengembalian secara tepat		
		d. Menjaga motivasi bermain yang tinggi		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: siswa dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
(2) Skor 0 jika: siswa kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
(3) Sikap awalan melakukan gerakan
  (a) pandangan mata ke arah datangnya *shuttlecock*.
  (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
  (c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.
(4) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
  (a) Shuttlecock dipukul oleh raket.
  (b) Pergelanagan tangan ikut aktif bergerak.
  (c) Badan tegak bersiap menerima dan memukul *shuttlecock* pukulan lawan.
  (d) Pandangan mata tertuju pada lepasnya *shuttlecock*.
(5) Sikap akhir melakukan gerakan
  (a) badan tetap tegak dan berposisi sigap.
  (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya *shuttlecock*.
  (c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/10..

c) Tabel 2.4.4 Konversi Skor Real Siswa ke dalam Kategori dan Angka

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	*Puteri*	
...... > 20 kali	...... > 15 kali	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	Baik
14 – 16 kali	9 – 11 kali	Cukup
.... < 14 kali	.... < 9 kali	Kurang

d. Pegamatan Perilaku Kemandirian dan Perilaku Gotong Royong dalam Permainan Bulutangkis

1) Faktor yang Diamati

Lakukan pengamatan terhadap perilaku dan interaksi siswa selama mengikuti pelajaran dari awal sampai akhir pelajaran, apakah mengandung perilaku yang mencerminkan "kemandirian dan gotong royong," tanggung jawab pribadi, tanggung jawab sosial, kepemimpinan, dsb. Penekanan penilaian diarahkan pada 'apakah aspek tersebut ditampilkan atau tidak ditampilkan' dari komponen-komponen perilaku mandiri, gotong royong, dan tanggungjawab.

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan komponen perilaku mandiri dan gotong royong yang diharapkan.

3) Tabel 2.5.5 Rubrik Penilaian Perilaku

Contoh lembar penilaian perilaku untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

Nama:______________________________ Kelas: __________

No	Indikator Pengamatan	Uraian pengamatan	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Perilaku Kemandirian	a) Perilaku mengenali diri		
		b) Perilaku inisiatif diri		
		c) Perilaku regulasi diri		
		d) Perilaku refleksi diri		
2.	Perilaku Go-tong Royong	a) Perilaku berbagi alat		
		b) Perilaku kerjasama bermain		
		c) Perilaku peduli teman		
3.	Perilaku Tanggung-jawab	a. Perilaku mengakui teman		
		b. Perilaku memelihara alat		
		c. Perilaku membantu teman kesulitan gerak		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Ya.

(2) Skor 0 jika: Tidak

(3) Perolehan skor maksimum adalah skor akhir yang diperoleh dari: Jumlah nilai “ya” yang diperoleh dikali 100%.

1) Perilaku Kemandirian
   a) Siswa menunjukkan perilaku mengenali kemampuan diri dalam situasi gerak dan permainan.
   b) Siswa menunjukkan kemampuan memotivasi diri, berpartisipasi dan melibatkan diri dalam situasi gerak dan permainan.
   c) Siswa menunjukkan kemampuan meregulasi diri, berkreasi, dan menata diri dalam menampilkan gerak dan permainan.
   d) Siswa senantiasa merefleksi diri sebelum menampilkan gerak dan permainan.

2) Perilaku Gotong Royong
   a) Siswa menunjukkan perilaku berbagi alat.
   b) Siswa menunjukkan perilaku kerjasama dalam situasi gerak dan permainan.
   c) Siswa menunjukkan kepedulian pada teman yang menampilkan kesalahan gerak atau kesulitan menampilkan tugas gerak.
   d) Siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman bermain.

3) Perilaku Bertanggungjawab
   a) Siswa menunjukkan perilaku adanya teman bermain.
   b) Siswa menunjukkan memelihara alat dan mengembalikan alat yang digunakan atau dipinjmnya.
   c) Siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman dalam satu regu permainannya.

b) Pengolahan Skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/10.

c) **Tabel 2.5.6 Konversi skor perolehan ke dalam kategori dan angka**

Skor Perolehan	Kategori	Angka
80% - 100%	Sangat Baik	8 - 10
60% - 80 %	Baik	6 - 8
40% - 60 %	Cukup	4 - 6
0% - 40 %	Kurang	0 - 4

4. Altenatif Penilaian.

Manakala guru tidak dapat menggunakan penilaian-penilaian di atas, guru harus menyiapkan alternatif penilaian yang dianggap dapat memenuhi kondisi yang lebih sesuai. Untuk itu, guru dapat menyiapkan berupa lembar pengamatan yang dapat digunakan untuk menilai berbagai aspek yang digunakan. Guru dapat juga menilai kemajuan belajar siswa melalui format portopolio yang dari awal ditugaskan oleh guru bahwa mereka harus mendokumentasikan semuanya dalam satu bundel folder, termasuk hal-hal yang mereka sukai dan minati, meskipun di luar materi yang diajarkan. Portofolio dapat mencerminkan perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan dan karakter moral yang diperlihatkan siswa. Harus disadari oleh guru bahwa penilaian kemajuan belajar adalah penilaian proses perkembangan siswa dari waktu ke waktu.

5. Umpan Balik

Umpan balik adalah informasi balikan tentang keadaan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dalam pembelajaran paradigm baru (pembelajaran diagnostik), penentuan siswa tuntas belajar dalam satu lingkup materi adalah jika siswa mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Peraihan tujuan pembelajaran ini menjadi pra-syarat bilamana siswa melanjutkan kegiatan belajarnya untuk meraih kompetensi selanjutnya.

Guru perlu memastikan bahwa siswa telah menguasai kompetensi sebelumnya, untuk kemudian belajar pada kompetensi lain yang mungkin lebih sulit, berat, atau lebih kompleks. Artinya, peraihan kompetensi gerak sederhana menuju kompetensi gerak yang lebih sulit, berat atau kompleks ini dimaksudkan agar siswa

dapat belajar dengan semestinya lebih baik. Manakala siswa di dalam pembelajaran, terlihat belum meraih tujuan pembelajarn, remedial segera dilakukan saat pembelajaran berjalan, dan bilamana terdapat siswa memperlihatkan kemampuan gerak lebih tinggi dibanding kompetensi yang diajarkan, guru dapat memberikan pengayaan.

Dari penjelasan ini disimpulkan pelaksanaan penilaian di dalam pembelajaran dan atau refleksi di lakukan untuk mengidentifikasi apakah siswa mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Sehingga kegiatan refleksi, remedial, pengayaan, meski di dalam panduan penulisan katanya dituliskan di bagian akhir dalam unit yaitu di komponen penilaian, tetapi di dalam penjelasan disampaikan bahwa penilaian dalam kelas, remedial dan pengayaan dilakukan setiap kali pembelajaran.

G. Refleksi Guru

Refleksi merupakan upaya meninjau ulang perilaku mengajar diri sendiri (guru) dalam seluruh tahap atau epiode pembelajaran, dengan tujuan memastikan bahwa keputusan-keputusan (ingat bahwa mengajar adalah aksi pengambilan keputusan) dan aksi mengajar memberikan hasil yang dianggap baik atau belum optimal. Penilaian guru terhadap aksinya sendiri itulah yang disebut refleksi. Refleksi dapat dilakukan pada setiap episode pembelajaran, bisa di awal, bisa di tengah, bisa juga di akhir, untuk mengidentifikasi efektivitas pembelajaran yang dilakukan dan ketercapaian serta kemajuan belajar siswa. Salah satu cara refleksi dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Apakah kegiatan pembelajaran menciptakan situasi yang tepat agar siswa belajar?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami siswa atau ditemukan guru dalam proses pembelajaran teknik dasar *stroke*, *smash*, *lob*, *shot*, dan *service* serta penerapannya dalam permainan bulutangkis? Apakah hasil pembelajaran sudah menunjukkan level yang diharapkan, yaitu tiba pada level siswa mampu mengevaluasi seluruh gerak yang dipelajari?

3. Apakah yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran teknik dasar *stroke, smash, lob, shot,* dan *service* di permainan bulutangkis tersebut.
4. Bagaimana keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran teknik dasar *stroke, smash, lob, shot*, dan *service* dalam upaya menerapkan kemampuan evaluasi dalam permainan bulutangkis tersebut.
5. Dipandang perlu bahwa guru pun dapat berkomunikasi dengan orang tua siswa, terkait dengan hasil capaian pembelajaran siswa. Oleh karena itu, guru pun harus memiliki teknik dan strategi yang efektif dalam berkomunikasi dengan orang tua. Guru meminta bantuan orang tua agar siswa memiliki motivasi yang tetap tinggi dalam pembelajarn PJOK.

H. Remedial dan Pengayaan

Konsep remedial dan pengayaan dalam pembelajaran paradigma baru, bukan ditentukan dan dilakukan di akhir pembelajaran, tetapi dilakukan terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan progress dan tingkat kompetensi siswa yang dikuasai. Guru mengenal tingkat penguasaan kompetensi siswa dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran.

a. Pembelajaran Remedial

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik pada penguasaan gerak spesifik, strategi latihan gerak yang lain dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya di mana siswa bisa dipasangkan dengan siswa yang terampil sehingga siswa terampil dapat membantu siswa yang kesulitan untuk menguasai kemampuan gerak spesifik dengan lebih baik.

b. Pembelajaran Pengayaan

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan di atas kompetensi yang sedang diajarkan dapat diberikan tugas mendampingi dan membantu siswa lainnya untuk berlatih keterampilan gerak spesifik, pada saat pembelajaran siswa atau kelompok siswa ini dapat juga diberikan kesempatan untuk melakukan latihan gerak spesifik yang lebih kompleks

sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi siswa lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat meminta siswa atau kelompok siswa berbagi informasi kepada teman-temannya cara untuk melatih kemampuan gerak spesifik agar penguasaan geraknya lebih baik.

I. Lembar Kegiatan Siswa

Lembar kegitan siswa adalah lembar kegiatan belajar yang dibuat simpel memandu siswa melakukan aktivitas pembelajaran, yaitu:

Tanggal : ....

Lingkup/materi pembelajaran : ....

Nama Siswa : ....

Kelas/Semester : X / ....

Panduan umum

1. Pastikan kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
2. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik untuk dan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
3. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
4. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

Panduan Aktivitas Pembelajaran

1. Bersama dengan teman buatlah kelompok sejumlah maksimal 4 - 10 orang!
2. Lakukan latihan gerak dasar secara berpasangan dengan temanmu dalam satu kelompok!
3. Lakukan gerak *smash-lob shuttlecock* secara berpasangan pada jarak terjangkau!
4. Lakukan gerak *drop* dan *lob shuttlecock* secara berpasangan pada jarak terjangkau!
5. Lakukan saling mengamati antar teman dan berikan koreksi jika bola tidak sampai atau terjadi kesalahan pola gerakan!

6. Kembangkan pola gerakan yang lebih sulit dengan menambah jarak, atau melakukan gerakan dengan hasil pukulan tersulit!
7. Berikan penjelasan rangkaian cara melakukan gerakan smash dan *lob* serta *drop* dan *lob shuttlecock*!
8. Mengapa gerakan *smash* pada jarak terjauh dari net lebih sukar dari pada jarak terdekat dari net?

J. Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat permainan bulutangkis. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah olahraga, internet, atau sumber lainnya.
2. Peraturan permainan bulutangkis yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah olarhaga, internet, atau sumber lainnya.
3. Teknik dasar spesifik permainan bulutangkis. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Kaji aspek-aspek mandiri apakah yang dapat dikembangkan melalui gerakan-gerakan dalam permainan bulutangkis.

K. Bahan Bacaan Guru

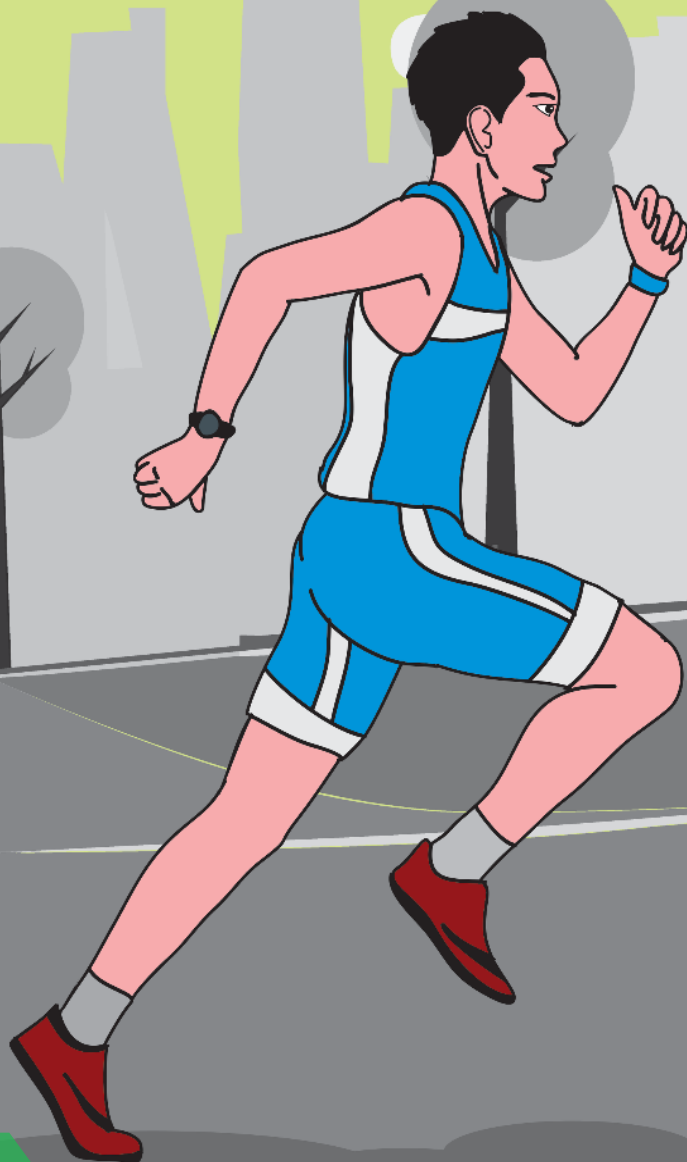
1. Teknik dasar permainan bulutangkis.
2. Bentuk-bentuk Teknik dasar spesifik permainan bulutangkis.
3. Bentuk-bentuk permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET,
DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Buku Panduan Guru SMA/SMK Kelas X

Penulis: Agus Mahendra, Bambang Abdul Jabar
ISBN: 978-602-244-309-9

Unit 6

Atletik

Aktivitas Permainan dan Olahraga

Atletik (Lari Jarak Pendek, Lompat Jauh, dan Tolak Peluru)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / .....
Pokok Bahasan	: Olahraga Atletik
Sub Pokok Bahasan	: Lari Jarak Pendek, Lompat Jauh, Dan Tolak Peluru
Profil Pelajar Pancasila	: 1. Membangun tim dan mengelola kerjasama (Elemen Kolaborasi, sub elemen: Kerjasama). 2. Mengidentifikasi kekuatan dan tantangan-tantangan (Elemen Pemahaman Diri, sub elemen: Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi).
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Dalam unit pembelajaran ini guru mengarahkan agar siswa menguasai berbagai materi yang diajarkan untuk mengembangkan:

1. berbagai gerak dan teknik dasar atletik sebagai bagian dari aspek penguasaan keterampilan motorik pada level 'mengevaluasi'. adapun materi yang dipelajari siswa meliputi keterampilan lari jarak pendek (sprint), lompat jauh, dan tolak peluru;
2. berbagai konsep teoritis dari keterampilan atletik, konsep pola gerak dan prinsip mekanika gerak yang mendasarinya, serta konsep pengembangan keterampilan mengevaluasi fungsi teknik dasarnya untuk meningkatkan performanya;

3. berbagai konsep dasar pengembangan kebugaran untuk meraih kesehatan, yang didasari oleh prinsip-prinsip pengembangan kapasitas fisik seperti prinsip fitt (f*requency, intensity, time, type*) melalui keterampilan atletik. dalam elemen ini pun, siswa diarahkan untuk menyadari bakat dan kelebihan serta kekurangannya, dan siswa mampu menghubungkan kelebihan dan kekurangan tersebut dalam manfaatnya secara fisik dan kesehatan;
4. karakter positif yang meliputi tanggung jawab pribadi, jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri dan orang lain serta pengembangan tanggung jawab sosial seperti tol- eransi, peduli, empati, respek, gotong-royong, dan lain-lain. se- cara khusus, siswa diarahkan untuk mengembangkan dimensi kemandirian dari Profil Pelajar Pancasila (PPP) pada elemen kolaborasi dan sub elemen kerjasama, yaitu kompetensi "membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan;
5. internasilasi nilai-nilai pribadi dan sosial dari elemen gerak sehingga siswa menyenangi aktivitas jasmani, terbiasa dan bersikap positif terhadap tantangan gerak dan beban fisik, membangun ke- riangan dan ketekunan serta mengembangkan sikap sosial lainnya.

B. Deskripsi Unit Pembelajaran

Sebagaimana unit pembelajaran lain, unit Aktivitas Permainan dan Olahraga pada Atletik akan menyajikan materi yang mendorong siswa menguasai lima elemen CP. Elemen tersebut meliputi aspek keterampilan motorik dan kebugaran jasmani siswa; aspek kognitif siswa; aspek pemahaman tentang prinsip pengembangan kebugaran jasmani serta aspek kesehatan siswa; aspek yang mengembangkan karakter positif siswa, khususnya yang dikandung oleh dimensi Kemandirian dan Gotong Royong; serta aspek yang menanamkan sikap positif siswa terhadap aktivitas jasmani. Kesemua aspek tersebut harus menjadi perhatian guru manakala memilih materi, model dan strategi pembelajaran, serta bagaimana suasana pembelajaran yang diciptakan menjamin semuanya terkuasai siswa..

Oleh karena itu, proses pembelajaran yang dilaksanakan guru harus mampu menawarkan pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa. Siswa meningkat dalam penguasaan keterampilan gerak dan kebugaran fisiknya, meningkat kemampuan berfikirnya, serta menyediakan kesempatan yang baik dan mencukupi untuk mengembangkan kebiasaan positif dalam mengembangkan karakter dari dimensi gotong royong dan kamandirian, misalnya terkait dengan kolaborasi dan pemahaman diri,

Untuk itu guru dituntut untuk banyak menerapkan strategi mengajar yang variatif, dari mulai bagaimana menerapkan pendekatan *indirect teaching* yang menuntut siswa mengerahkan kapasitas kognitif, afektif dan psikomotornya secara optimal. Di dalamnya, guru pun menerapkan gaya non-komando dan memperkenalkan gaya mengajar *reciprocal*, *problem solving* serta *guided discovery*. Penerapan *peer teaching*, pembelajaran berpangkalan, dan bahkan strategi pembelajaran kognitif yang menekankan pendekatan konsep, perlu juga digalakkan. Sedangkan untuk pengembangan karakter guru dapat menerapkan model kooperatif dan TPSR, agar siswa berpengalaman bekerja dalam regu, mengalami peran menjadi pemimpin dan pengikut yang baik, serta mengembangkan kesadaran kebinekaan yang didasari saling pengertian serta penerimaan terhadap perbedaan.

Dari sisi penilaian, unit pembelajaran ini harus diyakini siswa memiliki tuntutan kepada siswa untuk menunjukkan perkembangan dalam hal keterampilan, dalam hal kebugaran, dalam hal konsep gerak dan kemampuan berfikir kritisnya, dalam hal pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan kebugaran dan teori aktivitas jasmani dalam hubungannya dengan kesehatan, dalam hal karakter tanggung jawab, kerjasama, kolaborasi, dan kemandirian, serta perkembangan sikap positif terhadap aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu, ketika melakukan penilaian, guru pun secara konsisten memperkenalkan dan menggunakan instrumen yang sesuai dengan aspek yang diukur, sehingga siswa menyadari bahwa guru memiliki akuntabilitas yang tinggi dalam ekspektasi hasil belajar siswa dan sungguh-sungguh dalam proses pendokumentasiannya.

Alternatif pembelajaran hendaknya sudah dalam perencanaan, dengan memasukkan rencana pembelajaran *asynchronous*, di mana siswa bisa belajar mandiri, belajar berkelompok, serta berbasis projek, dan alternatif penilaian dimungkinkan dengan adanya instrumen untuk *self-assessment* atau *self-evaluation* dari siswa sendiri, termasuk tugas dan penilaian berbasis jurnal dan portopolio. Dalam hal peralatan pembelajaran, siswa dituntut kreatif untuk mencari solusi atas ketersediaan alat yang terbatas, dan menantang siswa untuk berinovasi dalam pemecahannya.

Guru disarankan memilih pendekatan penilaian proses, sehingga kompetensi yang ditunjukkan siswa dalam peristiwa pembelajaran dapat langsung terdokumentasikan. Penilaian terhadap kemajuan siswa dalam hal keterampilan dan kebugaran, dapat dilakukan dengan menggunakan tes performa, sedangkan untuk menilai pengetahuan dilakukan dengan tes tertulis dan lisan. Kemudian untuk melengkapi, guru diharapkan dapat mengapresiasi keterlibatan siswa dalam diskusi, partisipasi kelas lainnya, bahkan termasuk mengamati interaksi siswa dalam pembelajaran. Dalam menilai karakter, di samping tersedia *self-check form* yang diisi siswa, juga dilakukan pengamatan 'perilaku layak' selama pembelajaran, termasuk aspek kepekaan siswa terhadap kondisi lingkungan dan inisiatifnya dalam membangun situasi belajar yang positif.

C. Apersepsi

Apersepsi adalah proses mengasimilasikan pikiran atau struktur kognitif yang sudah dimiliki siswa terhadap materi baru yang akan dipelajari siswa. Apersepsi dipandang penting karena memberi jalan bagi terhubungkannya pengalaman lama terhadap materi yang akan dipelajari. Dalam teori *transfer of learning* dikatakan bahwa pembelajaran akan berlangsung lebih berhasil jika siswa menganggap bahwa materi baru tersebut memiliki fitur atau kondisi yang mirip dengan pelajaran yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga membantu mempercepat penguasaannya.

Apersepsi dapat dilakukan guru melalui pengajuan pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan pengalaman lama, yang nanti akan

dimanfaatkan guru untuk menghubungkannya dengan materi pelajaran dilihat dari sisi transfernya. Apersepsi biasanya diajukan dengan pertanyaan yang sifatnya umum tentang pelajaran yang akan dipelajari. Sebagai misal, guru mengajukan pertanyaan di bawah:

1. Hari ini Bapak akan meminta kalian semua belajar Atletik. Apakah kalian pernah belajar atletik ketika di SMP, dulu?
2. Yang sudah pernah belajar, apakah kalian masih ingat, nomor apa saja yang pernah kalian pelajari?
3. Dapatkah kalian mengidentifikasi, jika dilihat dari jenis gerakannya, nomor-nomor yang ada dalam atletik itu dapat dikelompokkan dalam berapa kelompok gerakan?

Lalu pertanyaan dapat diarahkan pada aspek yang sifatnya khusus, misalnya:

1. Apakah kalian pernah mempraktikkan gerakan lari sprint? Lompat jauh atau tolak peluru? Apa saja teknik dasar yang harus kalian pelajari dalam nomor-nomor tersebut? Apakah menurut kalian fungsi dari masing-masing teknik dasar tersebut? Coba siapa yang dapat menjelaskan, mengapa kita perlu menguasai teknik dasarnya terlebih dahulu agar dapat melakukan nomor-nomor tersebut?

Pertanyaan tersebut adalah *advance organizer* bagi pemahaman siswa. Kemampuan siswa untuk mempraktikan dan menganalisis teknik dasar dan fungsinya dari nomor yang akandipelajari, akan membantu siswa melakukan nomor tersebut dengan lebih baik dan bermakna. Dengan demikian gerakan yang dipelajari akan dilakukan dengan lebih baik sehingga dapat menyumbang padapenguasaan keterampilan teknik dasar dan peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Pertanyaan berikutnya dapat juga terkait dengan aspek lain dari Atletik, untuk membawa siswa pada pembelajaran aspek lain dari pembelajaran, termasuk mengukur kemampuan siswa dalam memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, yang masuk ke dimensi “kemandirian” pada elemen regulasi diri, dan sub elemen regulasi emosi, misalnya dengan memberi siswa pertanyaan berikut:

1. Bagaimanakah perasaan kalian ketika mengikuti pelajaran ini?
2. Jika ada hal yang membuatmu merasa kesulitan menguasaiteknik tertentu ketika kalian melakukannya, apa yang akan ka- lian lakukan?

Dua pertanyaan di atas mewakili apa yang disebut 'pertanyaan pemantik', untuk membantu proses pembelajaran mengarah pada penguatan pemahaman siswa dan ketercapaian tujuan pembelajaran.

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu siswa mengem-bangkan kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar siswa. Tidak kalah pentingnya, interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondu- sif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar siswa.

Dengan hadirnya apersepi sejenis, di mana siswa didorong bisa mengalaminya dalam proses pembelajaran, tentu amat membantu siswa mengkonstruk kompetensi yang dibutuhkan dari pengetahuandan pengalaman belajarnya sendiri. Untuk itu, guru harus menghadirkannya dalam setiap episode pembelajaran yang dirancang dengan membagi satu pertemuan pembelajaran ke dalam format *"informing-drilling-applying-debriefing-applying-debriefing"* secara bersiklus.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Kegiatan Pembelajaran 1

a. Persiapan Mengajar Secara Umum

Persiapan terkait dengan alat yang diperlukan sebagai berikut.

1) Pemilihan materi Atletik nomor Lari Jarak Pendek (*Sprint*), Lompat Jauh dan Tolak Peluru yang akan diajarkan.
2) Konsep teoritis dari materi nomor Lari Jarak Pendek (*Sprint*), Lompat Jauh dan Tolak Peluru yang akan diajarkan dalam bentuk tulisan di papan dada.

CONTOH PERILAKU TANGGUNG JAWAB

TINGKAT 0:
TIDAK BERTANGGUNG JAWAB

a. Tidak melakukan aktivitas, malah menganggu teman.
b. Tidak mendengarkan ketika guru menjelaskan.
c. Mengejek teman yang gagal.

TINGKAT 1: TERPAKSA TERLIBAT

a. Melakukan aktivitas tanpa usaha yang sungguh-sungguh.
b. Berlatih tetapi tidak terus-menerus.

TINGKAT 2: TANGGUNG JAWAB PRIBADI

a. Bekerja keras, walaupun sering gagal.
b. Menghindari bentrokan dengan orang lain.
c. Secara sadar tertarik untuk belajar dan untuk meningkatkan kemampuannya.

TINGKAT 3: TANGGUNG JAWAB SOSIAL

a. Ikut mempersiapkan alat bersama guru.
b. Membantu teman yang menemui kesulitan
c. Aktif dalam aktivitas sekolah di luar PJOK.

Gambar 2.6.1 Papan dada dan *banner*

3) Poster tentang contoh perilaku tanggung jawab (dapat di tulis sendiri dalam kertas manila besar, di *print out* dan ditempel dalam kertas manila atau bidang yg luas, atau dicetak berbentuk *standing banner* (lihat contoh *standing banner*)
4) Peralatan yang akan digunakan oleh guru ketika mengajar, seperti *stop watch*, tali, pita-pita pembatas, kapur tulis, peluit, papan dada, poster, alat tulis, alat peraga, LKS, Formulir, pemutar *disk* atau *sound system ber bluetooth* untuk pemanasan, dsb.
5) Peralatan yang akan dipergunakan anak ketika mempelajari keterampilan, seperti peluru, bola, tali penarik, ban luar sepeda (untuk dijadikan *halter* untuk memberi berat pada latihan *sprint*), bangku swedia, bola yang digantung, gawang-gawang kecil (frekuensi

langkah) dan bahkan pita-pita berperekat untuk memasang tanda lebar langkah dan arah atau jalur gerakan siswa.

6) Menyiapkan lapangan untuk pembelajaran sprint dan tolak peluru, dan khususnya bak lompat jauh serta bangku swedia untuk lompat jauh. Peralatan untuk sprint disinggung sebelumnya bisa menggunakan tali halter atau tali yang dililitkan di pinggang pelari, dipegang oleh temannya di belakang. Sedangkan alat untuk tolak peluru berupa peluru, yang ukurannya dijelaskan di bagian inti. Untuk pembelajaran lompat jauh, harus disediakan bak lompat jauh dengan ukuran memadai, dan bak lompatnya dilapisi pasir yang cukup tebal, agar aman bagi siswa yang melakukan pendaratan di permukaan pasirnya.
7) Menyiapkan papan pengumuman yang akan digunakan untuk menempel 'bintang' atau pemberian gelar dan kehormatan dari kelas yang belajar.
8) Membuat *lay out* atau minimal gambaran konseptual tentang penempatan titik di mana siswa harus berdiri di ruang atau lapangan yang akan digunakan.
9) Menyiapkan Perangkat Pembelajaran seperti RP, Soal untuk Evaluasi Kognitif, Instrumen Lembar Observasi untuk Evaluasi Motorik, Instrumen Pengamatan Evaluasi Sikap, atau Instrumen Evaluasi diri Siswa.

b. Materi Pembelajaran 1:

Aktivitas Atletik: Lari Jarak Pendek

1) Deskripsi

Lomba nomor lari dalam cabang olahraga atletik memasukkan lari jarak pendek sebagai salah satunya. Lari jarak pendek (*sprint*) terdiri atas beberapa nomor jarak, yaitu jarak 100 m, jarak 200 m, dan 400m.

Nomor lari jarak pendek terutama jarak 100m, merupakan nomor lomba yang paling menarik dalam lomba atletik. Dalam nomor inilah biasanya turun jago-jago terbaik dunia untuk dinobatkan sebagai manusia tercepat di dunia.

2) Materi Pembelajaran

Secara teknis, pelaksanaan lari jarak pendek didasarkan pada beberapa teknik dasar, yaitu *start*, gerakan lari, dan saat melewati garis *finish*. Uraiannya sebagai berikut.

1. Start

Teknik *start* jongkok dibagi dalam tiga tahap pelaksanaan, yang untuk mudahnya disebut:

a. Tahap aba-aba “Bersedia” (*On your Mark*)

Dalam tahap ini, ada 3 macam cara penempatan kaki pada aba-aba “bersedia” ini.

1). bunch start (*start* pendek): ujung kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan (gambar 2.6.2).

Gambar 2.6.2 *start* pendek

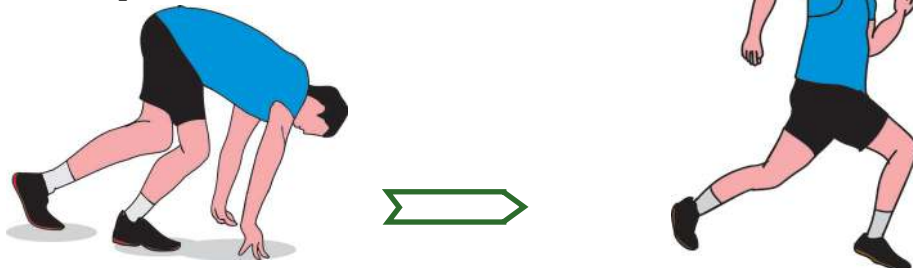
2)medium start (*start* menengah): lutut dari kaki belakang (ketika diletakkan di tanah) sejajar dengan ujung kaki depan (gambar 2.6.3).

Gambar 2.6.3 *start* menengah

3) *long start* (*start* panjang): lutut dari kaki belakang ketika diletakkan di tanah sejajar dengan tumit dari kaki depan (gambar 2.6.4)

Gambar 2.6.4 *start* panjang

b. Tahap aba-aba “Siap” (*get set*)

c. Tahap aba-aba “Ya”

Gambar 2.6.5 *Get set*

2. Gerakan Lari

3. Melewati Garis *Finish*

Dalam prakteknya, teknik melewati garis *finish* ada tiga macam sesuai dengan kebutuhan.

a. *Shrug* adalah mendorongkan kedua bahu ke depan dengan cara mencondongkan badannya sesaat melewati garis *finish* dan melempar kedua lengannya ke belakang bersamaan.

b. *Lunge* adalah memajukan salah satu bahu ke depan dengan cara memiringkan badannya sesaat, dan segera berlari normal kembali ketika sudah melewati garis *finish*.

c. Langkah-Langkah Pembelajaran *Sprint*

1) Kegiatan Mengajar

Pada kegiatan mengajar ini, setidaknya semua guru tahu bahwa secara keseluruhan, proses pembelajaran dibagi ke dalam tiga tahap

pembelajaran, yaitu (a) membuka kelas, kegiatan pembelajaran inti, dan menutup kelas. Berikut tahapan tersebut akan diuraikan satu persatu:

a) Tahap Membuka Kelas

Kegiatan membuka kelas akan sangat bervariasi dari guru ke guru. Di buku ini akan ditawarkan cara membuka kelas yang lebih bernuansa pedagogis, yang agak berbeda dengan kebiasaan pembukaan kelas dalam pelajaran Pjok di Indonesia.

Tahap membuka kelas, biasanya diawali dengan membariskan siswa, dan sambil siswa berdiri dalam barisan (bersap maupun berbanjar), siswa diberi penjelasan tentang materi yang akan diajarkan, diberi apersepsi, dan bahkan dicek kehadirannya. Untuk hal tersebut mungkin perlu dipertimbangkan untuk diubah, karena membiarkan siswa berdiri dalam waktu lama sambil mendengarkan penjelasan, akan mengurangi kemampuan siswa berkonsentrasi.

Saran kami melalui buku ini, membariskan siswa secara formal, cukup dilakukan di awal, kemudian setelah berdo'a, guru dapat meminta siswa untuk duduk. Ketika siswa sudah rapi duduk dan siap mendengarkan, guru dapat memulai memberikan apersepsi dan menyampaikan aturan menejerial kelas, seperti bagaimana tugas gerak dilaksanakan, apakah individual, berpasangan, grup kecil atau grup besar, dsb.

Berikut adalah langkah-langkah pembukaan kelas yang disarankan.

- Penyampaian tujuan pembelajaran secara umum.
- Penyampaian materi pelajaran pada pertemuan tersebut.
- Penyampaian konsep teoritis dari materi pelajaran, ditampilkan dalam tayangan tertulis dalam papan dada.
- Perkenalan protokol pembelajaran
  - Melatih cara menarik perhatian siswa (tepuk tangan berpola)
  - Memperkenalkan cara menjawab pertanyaan,
  - Memperkenalkan aba-aba atau komando “mulai dan berhenti”

- Memperkenalkan perilaku positif yang diharapkan (menggunakan poster contoh perilaku)

- Pengecekan pemahaman (*checking for understanding*)
- Pemberian motivasi pada aktivitas pendahuluan
- Penyampaian aktivitas pendahuluan: *Loco with music*; *games*, *spontaneous/instant activities*.

Kegiatan pendahuluan

- *Games* sederhana, yang memungkinkan semua siswa bergerak serentak pada saat yang bersamaan (jangan memilih permainan yang hanya mengaktifkan dua atau tiga orang anak, sementara yang lain menunggu giliran).
- Kegiatan spontan seperti menyediakan alat yang berbeda di lapangan (sudah diatur oleh guru), kemudian siswa memilih gerakan pendahuluan mereka sesuai alat yang dipilih.
- Gerakan lokomotor dengan iringan musik, yaitu guru menyetel musik yang berirama riang dan dinamis, kemudian siswa diminta melakukan berbagai gerakan lokomotor (lari, lompat, *skipping, galloping, sliding, hopping*) ke berbagai arah sesuai pilihan sendiri.
- Kemudian akhiri dengan *passive stretching*, yang sesuai dengan kepentingan untuk pembelajaran *Sprint* (Lari Jarak Pendek).

b) Tahap Kegiatan Pembelajaran (Inti)

Kegiatan pembelajaran inti diawali dari berakhirnya kegiatan pendahuluan (pemanasan). Kegiatan inti dalam pembelajaran lari jarak pendek akan diawali oleh kegiatan permainan reaksi, yaitu kegiatan orientasi yang diarahkan pada membangun insting gerak eksplosif dan kecepatan, serta meningkatkan kecepatan waktu reaksi dalam bentuk permainan reaksi.

1) Pembelajaran *start* jongkok dan Sprint 30 meter

Mulailah latihan start jongkok secara terpisah dengan mendahulukan sikap aba-aba “bersedia” berulang-ulang. Pilihlah salah satu teknik penempatan kaki, apakah *bunch start, medium start*, atau *long start*. Kemudian, lanjutkan pada latihan sikap tubuh sewaktu aba-aba “siap”

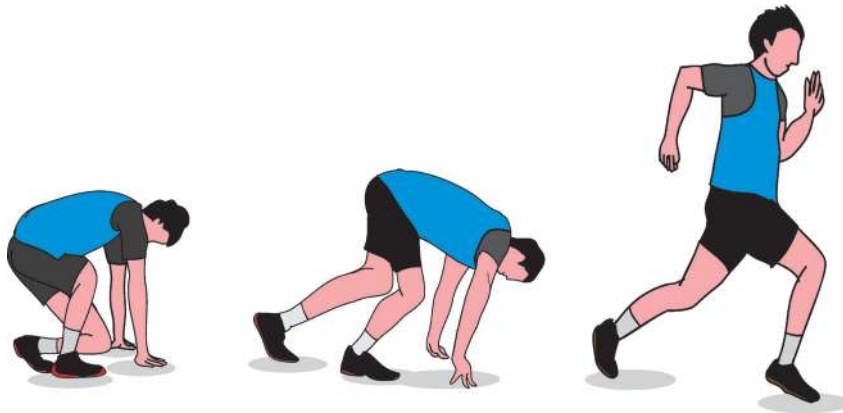
yang ditekankan pada latihan membuat tubuh labil ke depan pada saat mengangkat pinggul. Setelah kedua tahap ini dianggap terkuasai dengan baik, mulailah memberi aba-aba *start* jongkok yang lengkap yang dilanjutkan dengan berlari sepanjang 30 meter dari garis *start* Lakukan secara berulang-ulang agar penguasaan start jongkok dapat terjadi dengan cepat.

Untuk memberikan pengalaman melakukan *start* yang sebenarnya, akan baik jika dalam proses latihan di atas gunakan *start block*, sehingga semua murid mencobanya. Jika *start block* tidak mungkin disediakan, bisa digunakan *start block* tiruan yang dibuat dari kaki teman sendiri.

Pelaksanaannya, lakukan latihan dengan berpasangan. Satu orang bertindak sebagai pelari, yang lainnya menjadi *start block* dengan memasang kakinya sedemikian rupa, sambil duduk berlunjur kaki di tanah (salah satu kaki lurus, kaki yang lain bengkok. Tempatkan kedua kaki menyerupai *start block* dengan menyediakan tempat pijakan kaki pelari di kedua telapak kaki yang terjulur tersebut.

Cobalah berlomba satu sama lain dengan jarak antara 20-30 meter. Dengan begitu, latihan ini di samping melatih kemahiran melakukan *start* jongkok, dapat juga digunakan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan (*speed*) dan percepatan (*acceleration*), selain menekankan pada latihan penguasaan teknik lari *sprint* yang benar.

2) Latihan *Start* Jongkok Kemudian *Sprint* Sejauh 50 Meter

Jika latihan dengan jarak 30 meter di atas sudah dianggap cukup, cobalah lakukan lomba lari sesama teman dengan mengambil jarak 50 meter. Siswa bisa berlatih bersama dengan bergiliran memegang peranan yang berganti-ganti, baik sebagai pelari, *starter*, dan *start block*. Bahkan kalau tersedia *stop watch* beberapa buah, siswa dapat sesekali mencoba peranan sebagai *timer*. Pelaksanaan latihannya hampir sama dengan latihan sebelumnya. Tetapi tidak perlu diperbanyak latihan pendahuluan dalam *start* jongkok, karena pada tahap ini semua pelari dianggap sudah menguasai teknik *start* jongkok. Tekankan pada penguasaan teknik *sprint*. Lakukan paling banyak tiga kali per siswa.

Gambar 2.6.6 Latihan *start* jongkok lalu lari 50 meter

3) Latihan *Start* Jongkok kemudian *Sprint* Sejauh 100 meter.

Dalam latihan ini, semua prosedur pelaksanaannya hampir sama dengan latihan di atas. Cukup dilakukan satu kali saja, sekadar untuk mengalami bagaimana rasanya terlibat dalam lomba yang berjarak 100 meter. Setelah istirahat yang cukup, lanjutkan latihan berikutnya.

4) Latihan Frekuensi Langkah.

Setelah tahap gerak *start* jongkok dan gerak lari dikuasai siswa, tahap selanjutnya siswa belajar meningkatkan frekuensi langkah. Pasangkan setiap siswa berdua, dan bergantian saling membantu temannya. Caranya adalah, minta siswa yang melakukan siap dengan mengambil posisi seperti start berdiri, satu kaki di depan, kaki yang lain di belakang, badan condong ke depan. Siswa pasangannya berdiri di belakang siswa pelaku, dan memegang kedua sisi pinggang dengan tangannya. Kedua kaki si pemegang dilebarkan, dan ia bertindak sebagai pemberat lari (pegangan pada pinggang dapat diganti oleh tali atau pita yang dilingkarkan di pinggang, kedua ujung tali dipegang oleh si penahan. Lakukan gerak berlari di tempat, dengan penekanan pada ayunan dan gerakan kaki serta lengan secara cepat. Dengan bantuan temannya yang menahan, si pelari di tempat dapat meningkatkan frekuensi larinya setinggi mungkin.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Kegiatan Pembelajaran 2

Memulai Kegiatan Pembelajaran, langkah-langkahnya sama dengan langkah-langkah Kegiatan Belajar 1.

a. Materi Pembelajaran 2:

***Aktivitas Atletik:* Lompat Jauh**

1) Deskripsi

Seperti dapat dilihat dari cara memperoleh jarak yang baik dalam lompat jauh, unsur pokok/teknik dasar yang menentukan lompat jauh ada empat (4) macam, yaitu:

a) awalan,
b) tolakan,
c) sikap melayang di udara, dan
d) mendarat.

2) Materi Pembelajaran

a) Awalan

Yang harus diperhatikan:

Pertama adalah jarak awalan. Jarak awalan ideal adalah antara 25 hingga 40 meter.

b) Tolakan

c) Sikap melayang di udara

(1) gaya jongkok (*tuck style/sit down in the air*),

(2) gaya menggantung atau melenting (*hang style/schnepper*), dan

(3) gaya berjalan di udara (*walking in the air/hitch kick style*).

d) Pendaratan

b. Langkah-Langkah Pembelajaran Lompat Jauh

1) Kegiatan Mengajar: Langkahnya sama dengan Kegiatan Belajar 1

Apa yang akan dilakukan siswa dalam kegiatan pembelajaran adalah terkuasainya gerakan lompat jauh, yang pada pembelajaran pertama

ini akan ditekankan pada lompat jauh gaya menggantung, sebagai berikut.

Lompat Jauh Gaya Menggantung

a) Sesaat setelah kaki menolak dengan kekuatan penuh hingga kaki, tolak lurus, angkatlah paha kaki ayun hingga sejajar dengan tanah.

b) Bersamaan dengan mendorong dada dan panggul ke depan, tariklah kaki ayun yang sejajar tanah ke belakang sehingga sejajar dengan kaki tolak yang masih menggantung di belakang. Untuk membantu gerakan ini tariklah kedua lengan ke belakang bawah atau atas kepala.

c) Sesaat sebelum mendarat tariklah kedua kaki ke depan dengan lutut dibengkokan dan harus berakhir dengan kedua kaki terjulur lurus dengan kedua lengan terjulur ke depan seperti hendak menggapai ujung kaki.

d) Ketika kaki menyentuh pasir, segera ikuti dengan pembengkokan lutut dan mengayunkan kedua lengan ke belakang bawah untuk membantu dorongan badan agar jauh melewati tumit (titik pendaratan pertama oleh tumit).

2) Tahap Kegiatan Pembelajaran (Inti)

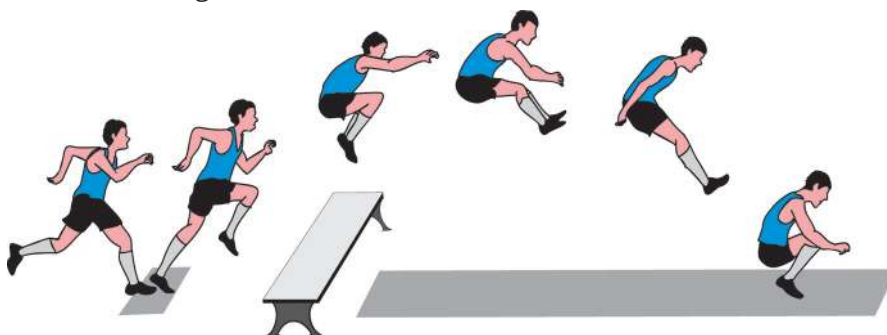
Kegiatan pembelajaran inti diawali dari berakhirnya kegiatan pendahuluan (pemanasan). Kegiatan inti dalam pembelajaran Lompat Jauh akan diawali oleh kegiatan *Striding*, yaitu kegiatan orientasi yang diarahkan untuk membangun kemampuan tolakan kaki, baik yang diawali awalan atau awalan pada berbagai jarak.

(a). Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantung Tanpa Awalan

Pelaksanaan latihan lompat jauh gaya mengantung tanpa awalan hendaknya dilakukan setelah proses pemanasan diselesaikan. Untuk membantu terkuasainya keterampilan menggantung atau melenting ini dengan latihan pendahuluan yang menekankan pada mobilitas sendi panggul dan sendi tulang belakang dipentingkan.

Latihan gaya menggantung tanpa awalan menekankan pada penguasaan kemampuan melenting ke belakang pada saat melayang di udara. Untuk itu diperlukan adanya waktu yang cukup bagi pelompat

untuk melakukannya selama melayang di udara. Dalam hal ini, waktu berarti ketinggian yarng artinya semakin tinggi lompatan yang dibuat, semakin lama pula saat melayangnya.

Meminta pelompat untuk melompat lebih tinggi memang meyakinkan, tetapi tentunya diperlukan hadirnya alat bantu yang memungkinkan pelompat untuk melompat lebih tinggi lagi. Alat bantu yang dipergunakan di antaranya adalah bangku swedia atau meja dan kursi yang bisa dinaiki oleh pelompat dan disimpan di pinggir bak lompat. Dengan melompat dari atas alat bantu inilah pelompat dapat melayang lebih lama, sehingga memberinya waktu yang cukup untuk melakukan lentingan di udara.

Gambar 2.6.7 Lompat dari bangku

Dari pengalaman, guru akan menyadari bahwa alat bantu yang paling ideal adalah Bangku Swedia, karena ketinggian dari bangku itu masih memungkinkan untuk digunakan ketika latihan lompat yang dilakukan dengan awalan. Anggaplah Bangku Swedia ini yang digunakan, maka tahapan latihannya adalah sebagai berikut.

(1) Berdiri dengan kedua kaki di atas bangku. Dengan didahului dengan sikap jongkok di atasnya, pelompat kemudian menolak dari atas bangku dan melayang ke arah bak lompat. Pada saat melayang, cobalah tarik kedua lengan ke belakang atas bersamaan dengan mengangkat dada ke depan tanpa mengubah pandangan mata yang terarah ke depan. Pada saat yang sama, tariklah kedua kaki ke belakang dengan lutut bengkok sehingga badan membusur dan membuat sikap lenting di udara. Setelah sikap melenting tercapai, tarik kembali lengan dan kaki ke depan bersamaan hingga keduanya terjułur lurus ke depan. Terakhir, mendaratlah dengan kedua kaki yang membengkok.

(2) Hampir sama seperti latihan pertama, cobalah menolak dari bangku hanya dengan kaki tolak saja. Tolakan tersebut didahului dengan menempatkan kaki tolak di atas bangku dan kaki ayun di tanah di belakang bangku. Setelah menolak, angkatlah paha dari kaki ayun sejajar dengan tanah. Pada titik tertinggi layangan, segera angkat dada ke depan atas persamaan dengan menarik kaki ayun ke arah kaki yang lain membentuk sikap badan melenting. Kemudian, julurkan kedua kaki ke depan untuk mendarat.

(3) Sama dengan latihan di atas, hanya sebelum menolak, si pelompat berdiri sekitar 2 hingga 3 langkah di belakang bangku. Untuk bisa menolak pelompat harus berjalan sebanyak tiga langkah lału menolak dengan kaki tolak. Keterangan selanjutnya sama seperti pelaksanaan latihan di atas.

(b). Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantung dengan Awalan

Pada latihan ini ditekankan upaya menggabungkan penguasaan kemampuan melenting di udara yang dilatih pada latihan tanpa awalan sebelumnya dengan kemarmpuan melakukan awalan. Semua proses latihan yang ditemui di sini masih sama dengan latihan sebelumnya, kecuali bahwa pada tahap ini selalu didahului dengan lari awalan.

(1) Lari awalan sekitar 7 langkah, kemudian menolak di Bangku Swedia. Pelaksanaan tolakan, layangan dan mendarat, sama dengan latihan-latihan sebelumnya.

(2) Lari awalan sekitar 11-13 langkah, lalu menolak di Bangku Swedia.

(3) Lari awalan dengan jarak yang hampir sebenarnya, kemudian menolak di bangku.

(4) Setiap siswa diberi kebebasan untuk menentukan *check mark*-nya sendiri, kemudian menolak dari papan tolak (tidak memakai bangku lagi).

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3)

1. Kegiatan Pembelajaran 3

a. Persiapan Mengajar Secara Umum

Yang harus disiapkan sama dengan Kegiatan belajar 1 dan 2

b. Materi pembelajaran 2:

***Aktivitas Atletik:* Tolak Peluru**

1) Deskripsi

Tolak Peluru adalah salah satu nomor lempar dalam Cabang Atletik, di samping nomor Lempar Lembing, Lempar Cakram, dan Lontar Martil. Disebut Tolak Peluru karena dilihat dari cara melempar alatnya lebih berupa gerak menolak, daripada gerak melempar atau melontar. Adapun benda yang dilempar adalah berupa peluru, yaitu benda dari besi dengan berat sekitar 4 hingga 7 kg, yang memiliki bentuk bulat bundar.

Secara teknis, gaya tolak peluru yang dikenal dewasa ini ada tiga macam, yaitu:

1. Gaya menyamping atau disebut juga gaya *orthodox*.
2. Gaya membelakang, lebih đikenal sebagai gaya *0'Brean*.
3. Gaya berputar atau disebut sebagai gaya *Barishnikov*.

2) Materi Pembelajaran

Teknik Dasar Tolak Peluru

a. Cara Memegang Peluru

Cara memegang peluru dapat dibedakan menjadi tiga jenis pegangan, yaitu:

1) Peluru diletakkan pada pangkal telapak tangan dengan jari-jari tangan merenggang. Jari kelingking sedikit ditekuk di samping peluru. Ibu jari dalam sikap wajar.
2) Peluru diletakkan pada pangkal telapak tangan, jari-jari merenggang memegang peluru. Jari kelingking simpan di samping peluru agak ke dalam.

3) Peluru diletakkan pada pangkal telapak tangan, keempat jari meregang serta memegangnya. Letakkan ibu jari lebih merenggang.

b. Cara meletakkan peluru

Setelah peluru dipegang dengan pegangan yang benar, letakkan peluru pada bahu, dengan sebagian peluru menempel pada leher antara tulang selangka dengan rahang bawah. Angkat siku sedikit ke atas hingga bagian bawah bahu terbuka membentuk sudut. Sandarkan leher pada pełuru yang dipegang.

c. Sikap Awal Tolakan

Setelah peluru diletakkan pada bahu dalam keadaan berdiri tegak, ambillah sikap awal untuk menolak. Adapun caranya sebagai berikut:
1) gaya menyamping (*orthodox*);

2) gaya membelakang (*0'Brien*).

d. Cara Menolakkan Peluru

Ketika sikap awal tolak tercapai, tolakan peluru bisa dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1) Gaya Menyamping

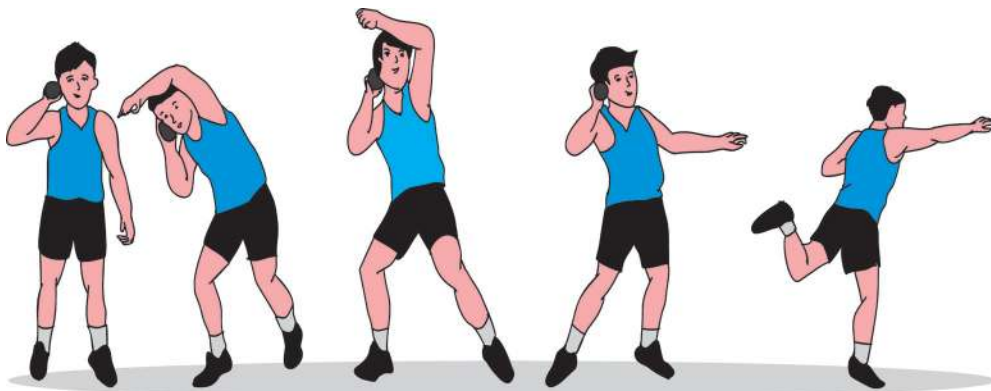
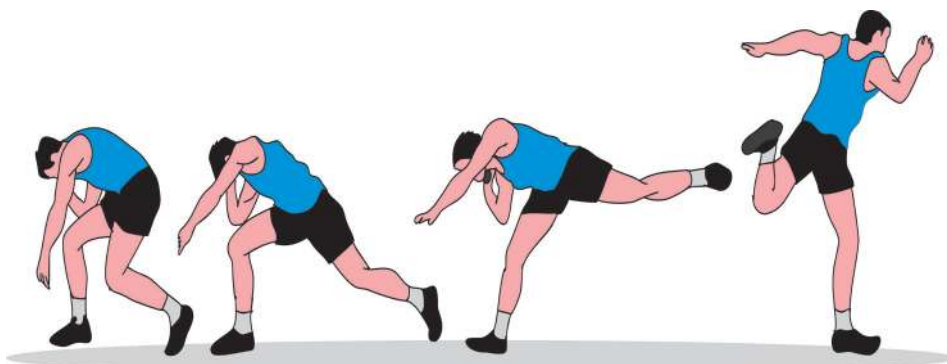
Diawali dengan mengangkat kaki kiri ke atas, ketika kaki tersebut turun kembali, egera geserkan kaki kanan ke sebelah dalam lingkaran tempat kaki kiri sebelumnya berada. Dengan demikian, kaki kiri pun bergeser ke ujung lingkaran yang menyentuh balok penahan. Luruskan kaki kanan yang menahan berat badan dan bersamaan dengan itu segera memutar badan hingga menghadap arah lemparan, disusul dengan menolakkan peluru ke depan. Seluruh gerakan tersebut hendaknya merupakan suatu rangkaian gerak yang tak terputus dari mulai pergelangan kaki kanan, lutut, pinggul, punggung, bahu, tangan, hingga pergelangan tangan yang melecut.

2) Gaya Membelakang

Dengan membungkukan badan, angkatlah kaki kirí ke atas membentuk sikap pesawat udara (*Airbus position*). Kemudian bengkokkan kaki kanan dan badan membungkuk. Segera kaki kanan

diluruskan dan bersamaan dengan kaki kanan bergeser cepat ke belakang dan badan diputar setengah lingkaran agar menghadap ke arah tolakan dan disusul dengan menolakkan peluru ke depan. Cara selanjutnya sama seperti pada gaya menyamping.

e. Sikap Akhir Tolakan

Ketika peluru lepas dari tangan dalam jangkauan yang jauh segera majukan kaki kanan ke arah kaki kiri dengan loncatan yang cepat dan kaki kiri segera diangkat dan dijulurkan ke belakang. Peristiwa pergantian kaki tersebut disebut *reverse*. Tangan kanan tetap terjulur jauh di depan dan lengan kiri disamping atau di belakang badan. Kesemua gerakan tadi, baik gerakan kaki maupun gerakan lengan dimaksudkan sebagai upaya mematahkan momentum ke depan dan memberi keseimbangan tubuh agar tidak terdorong ke depan melewati balok pembatas.

Gambar 2.6.8 Tolak peluru gaya menyamping

Gambar 6.6.9 Tolak peluru gaya membelakangi

c. Langkah-Langkah Pembelajaran Tolak Peluru

1) Kegiatan Mengajar

Kegiatan mengajar dimulai ketika guru sudah berada di lapangan atau di ruangan serba guna untuk bertemu siswa pada pelajaran yang dijadwalkan. Pada kegiatan mengajar ini, setidaknya semua guru tahu bahwa secara keseluruhan, proses pembelajaran dibagi ke dalam tiga tahap pembelajaran, yaitu (a) membuka kelas, kegiatan pembelajaran inti, dan menutup kelas. Berikut tahapan tersebut akan diuraikan satu persatu:

a) Tahap Membuka Kelas

Lihat contoh "membuka kelas" di Kegiatan Pembelajaran 1

b) Tahap Kegiatan Pembelajaran (Inti)

Kegiatan pembelajaran inti diawali dari berakhirnya kegiatan pendahuluan (pemanasan). Kegiatan inti dalam pembelajaran Tolak Peluru akan diawali oleh kegiatan penguatan gelang bahu dan lengan atas serta penguatan tungkai, khususnya yang bernuansa eksplosif.

1) Pembelajaran Tolak Peluru

Pembelajaran ini biasanya diawali dengan latihan pengenalan terhadap peluru yang bisa dilakukan dengan mencoba dan merasakan beratnya peluru serta upaya menolakkannya. Pengenalan tersebut lama-lama mengarah pada gerakan menolak yang sebenarnya. Inilah urutannya:

a) Peluru dipegang dengan kedua tangan. Cobalah pindahkan peluru dari tangan kiri ke tangan kanan. Lakukan berkali-kali.
b) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar. Peluru dipegang dengan kedua lengan di depan badan. Dengan membengkokkan lutut, lengan lurus lemparkan peluru melambung ke depan sambil meluruskan kedua kaki.
c) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu. Peluru dipegang dengan kedua tangan di depan dada, siku bengkok. Dengan membengkokan kaki terlebih dahulu, tolakan peluru dengan kedua lengan ke atas hingga melambung tinggi. Bantu tenaga tolakan lengan dengan meluruskan kaki dan meloncat ke atas.

d) Berdiri dengan menyamping ke arah lemparan, kaki dibuka melebihi kelebaran bahu. Peluru dipegang di tangan kanan dan disimpan di bahu. Tanpa membengkokkan kaki kanan, bungkukkanlah badan ke arah samping kanan,

e) Sama seperti latihan sebelumnya, hanya pada saat membungkuk ke samping kanan, kaki kanan ikut membengkok. Tolaklah peluru ke arah tolakan. Bandingkan hasil lemparan (tolakan antara latihan 'd' dan latihan "e." Selidikilah, apa sebabnya.

2) Pembelajaran Tolak Peluru dengan Awalan

a) Tanpa memegang peluru, lakukanlah latihan menggeser kaki secara berulang-ulang. Cara mengeser kaki adalah dengan berdiri kaki lebar, berat badan di antara kedua kaki. Jika ingin menggeser ke kiri, pindahkan berat badan ke kaki kiri kemudian loncatlah ke sebelah kiri dan mendarat bersamaan.

b) Masih tanpa peluru, ambil sikap tolak seolah-olah memegang peluru. Dengan memindahkan berat badan sedikit ke kaki kiri, segeralah bergeser ke sisi kiri dan akhiri dengan sikap yang sama seperti semula, yaitu sikap tolak. Lakukanlah berulang-ulang.

c) Lakukan latihan poin "b" dengan memegang peluru. Tetapi pada tahap ini, peluru yang dipegang belum boleh ditolakan ketika pergeseran kaki selesai dibuat. Lakukan pergeseran kaki 2 sampai 3 kali, sebelum peluru itu ditolakkan. Lakukan beberapa kali.

d) Lakukan tolakan setiap kali geseran dilakukan. Lakukan berka-li-kali.

e) Cobalah lakukan tolakan peluru yang sebenarnya di lingkaran tolakan secara utuh (lengkap). Ambil posisi awal memegang peluru, sikap menolak, geseran, tolakan, reverse, dan sikap akhir. Lakukan berkali-kali hingga keterampilan keseluruhan dari tolak peluru dikuasai dengan baik.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran alternatif perlu disiapkan manakala guru melihat bahwa pembelajaran utama yang dirancang tidak dapat direalisasikan. Kegiatan alternatif ini dapat terkait dengan alat yang tidak dapat disediakan, atau pada level penguasaan siswa pada tugas

ajar yang diberikan kurang sesuai dengan kemampuan siswa. Cara mengatasinya dapat bermacam-macam, dengan mencari alternatif baik alat maupun tugas ajar yang diberikan kepada siswa.

G. Penilaian

Menilai Aktivitas Atletik

Penilaian dalam pembelajaran Atletik harus diarahkan pada penilaian empat aspek hasil pembelajaran, yaitu:

a. Aspek Sikap atau Penilaian Sikap. (lihat contoh nya di pembelajaran permainan)
b. Aspek Pengetahuan atau Penilaian Pengetahuan. (Lihat contohnya di pembelajaran permainan). Soal dapat dipilih antara soal Pilihan Ganda atau Benar-Salah, essay, atau jika memungkinkan tes lisan pada setiap episode pergantian antara satu pembelajaran ke pembelajaran lainnya, dll.
c. Aspek Perilaku Positif, khususnya Kemandirian dan Gotong Royong. (Lihat contoh)
d. Aspek Psikomotor atau Penilaian Psikomotor.

Dalam penilaian psikomotor, penilaian bisa dilihat dari dua orientasi, yaitu orientasi performa dan orientasi prestasi. Performa menunjuk ke perilaku gerak ketika melakukan gerakan, sedangkan prestasi menunjuk pada hasil lari (dalam detik), lompatan dan tolakan (dalam meter).

Penilaian pada performa gerak tentu lebih disarankan, meskipun memerlukan kecermatan dan proses yang lebih prosedural, dengan melihat peforma siswa satu persatu.

Adapun faktor yang dinilai dalam penilaian performa adalah sebagai berikut.

a. Lompat Jauh

1. Awalan, (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Awalan)
2. Tolakan, (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Tolakan)

3. Layangan, (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Layangan)
4. Pendaratan, (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Pendaratan)

b. Lari Jarak Pendek:

1. Gerakan Start: (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Start)
2. Gerakan Lari: (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Lari)
3. Gerakan Finish: (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Finish)

c. Tolak Peluru

1. Awal: (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Awalan)
2. Tolakan: (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Tolakan)
3. Sikap Akhir: (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Sikap Akhir)
4. Koordinasi: (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Koordinasi)

Contoh (di lompat jauh saja):

Tabel 2.6.1 Elemen dan Sub-Elemen Penilaian Lompat Jauh

No	Elemen	Sub Elemen	Nilai					Jml S-E	Nilai
			1	2	3	4	5		
1	Awalan	1. Sikap Awal							
		2. Kecepatan							
		3. Langkah Awalan							
		4. Sudut Tubuh							
2	Tolakan	1. Kecondongan tubuh pada tolakan							
		2. Bagian Kaki Tolakan							
		3. Kelurusan Tungkai							

3	Laya-ngan	1. Ketinggian layangan							
		2. Sikap tubuh di udara							
		3. Kesesuaian gaya							
4	Penda-ratan	1. Sikap kaki							
		2. Sikap lengan							
		3. Arah pendaratan							

Selanjutnya, tentukan rubrik dari setiap nilai tersebut, seperti di bawah ini:

Tabel 2.6.2 Rubrik Penilaian

No	Nilai	Indikator
1	1	Gerakan menunjukkan kurang koordinasi, terlihat kaku, masih lamban, dsb.
	2	Gerakan sudah mulai lancar tetapi tetap kurang ter-koordinasi
	3	Gerakan sudah menunjukkan adanya kemampuan pengendalian, sehingga memenuhi fungsinya
	4	Gerakan menunjang pada terpenuhinya unsur me-kanika gerak dan menjadikan keterampilan lebih baik hasilnya
	5	Gerakannya sudah menunjukkan otomatisasi dan efisiensi gerak, sehingga hasilnya selalu pasti dan menunjukkan unsur keindahan tersendiri

H. Refleksi Guru

Refleksi guru dilakukan dalam seluruh proses pembelajaran, bukan hanya di akhir pelajaran. Sementara siswa terlibat dalam pembelajaran dan mereka aktif melakukan pengulangan sesuai yang ditugaskan guru, lakukanlah refleksi terkait dengan kondisi-kondisi berikut.

a. Perhatikan suasana belajar secara keseluruhan. Buatlah penilaian secara umum.

   » Apakah secara keseluruhan siswa aktif dalam pembelajaran, ataukah sebagian besar siswa malah tidak mau dan takut mencoba? Jika keterlibatan siswa rendah, lakukan penilaian apakah hal tersebut disebabkan oleh faktor guru, oleh faktor tugas gerak yang terlalu tinggi atau rendah tingkat kesulitannya, oleh faktor lingkungan pembelajaran, termasuk terbatasnya alat, ataukah oleh faktor motivasi siswa yang rendah. Dari faktor penyebab yang dapat teridentifikasi itu lah guru dapat merancang upaya mengubahnya, agar keterlibatan siswa dapat ditingkatkan.
   » Apakah siswa lebih banyak menunggu giliran karena peralatan yang digunakan sangat terbatas?
   » Apakah siswa terlihat aktif secara fisik, sehingga kelihatan bahwa mereka terengah-engah dan kelihatan berkeringat?

b. Apakah Anda sebagai guru banyak memberikan pertanyaan yang menantang partisipasi siswa untuk menjawab?

c. Apakah Anda sebagai guru sudah mempraktekkan teknik pengembangan konten (*content development*) dengan cara berkeliling dan aktif memberikan saran perbaikan, perluasan dan penerapan (*informing*, *extending*, dan *applying*) kepada siswa?

d. Guru dianjurkan dapat berkomunikasi dengan orang tua siswa, untuk menyampaikan hasil capaian pembelajaran siswa. Oleh karena itu, guru pun harus memiliki teknik dan strategi yang efektif dalam berkomunikasi dengan orang tua.

I. Pengayaan

Pengayaan sebenarnya merupakan proses penyediaan tambahan materi atau kegiatan pembelajaran praktek yang harus dilatih siswa manakala mereka menunjukkan kemampuan menguasai materi yang dipelajari dengan baik. Pengayaan dilaksanakan ketika pembelajaran masih berlangsung, tidak perlu menunggu samapi suatu unit pembelajaran sudah tuntas.

Pengayaan yang disarankan secara mikro, sebenarnya berlangsung manakala siswa dalam proses pembelajaran (*in task*) memperlihatkan penguasaan yang baik, sehingga guru dapat secara individual memberi tugas tambahan dengan cara *extending* tugas belajar siswa. Sering juga hal ini disebut *content development*. Siswa dapat juga diberi tugas menerapkan keterampilan yang dikuasainya dalam alat atau situasi yang berbeda, misalnya lebih sulit atau lebih menantang. Teknik ini dapat juga disebut *applying*.

Jika pengayaan diberikan di luar pelajaran, guru dapat menugaskan siswa untuk misalnya berlatih di sore hari, dengan masuk klub atau mengikuti aktivitas ko-kurikuler yang dirancang olah guru dengan melibatkan beberapa orang siswa.

J. Lembar Kegiatan Siswa

Lembar kegiatan siswa lihat contoh unit permainan.

K. Bahan Bacaan Siswa

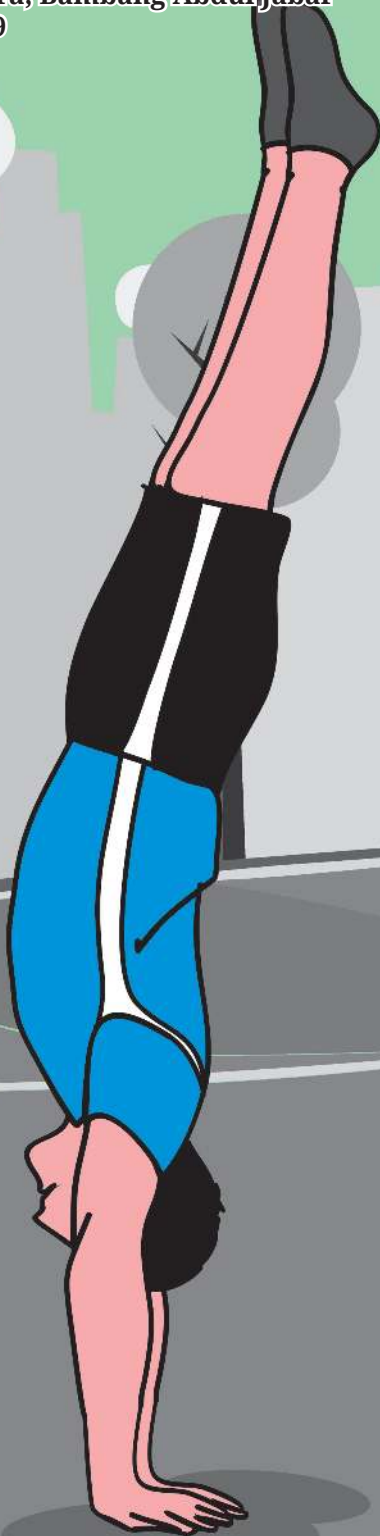
Guru menyiapkan bahan bacaan siswa yang disiapkan dalam bentuk lembar berisi daftar *link* ke buku maupun video yang dapat diakses oleh siswa setelah pembelajaran, dan guru meminta siswa mempelajarinya secara *asynchronous* dan mengumpulkan hasilnya dalam bentuk portopolio siswa.

Topik-topik teoritis yang berkaitan dengan pelajaran dapat dimasukkan ke dalam daftar bahan bacaan siswa. Bacaan tersebut meliputi: buku, website resmi, serta blog yang dapat dicari melalui mesin pencari. Buku yang dapat digunakan salah satunya adalah rujukan buku ini:

Proyek Pembinaan Pemassalan dan Pembibitan Olahraga. *Tuntunan Mengajar Atletik*. 1979. Editor M. Soebroto. Depdikbud RI.

L. Bahan Bacaan Guru

Guru diharapkan dapat memperkaya tingkat penguasaan dan pemahaman baik teori maupun praktek aktivitas gerak berirama serta strategi pembelajarannya. Untuk itu guru disarankan membaca buku-buku seperti:

1. Teori tentang Model-Model Pembelajaran: *Sport Education*, Kooperatif, TPSR, Pendekatan Taktis, Gaya-gaya Mengajar, serta Strategi Mengajar.
2. Panduan Pengembangan Profil Pelajar Pencasila dan Petunjuk Pembelajarannya.
3. Buku Pembelajaran Atletik yang menyajikan aspek didaktik dan metodiknya secara lengkap, bukan hanya terkait dengan pembelajaran teknik tetapi juga membahas aspek pedagogisnya.
4. Buku-buku yang terdapat pada sumber rujukan atau daftar pustaka.
5. Buku-buku yang terdapat pada sumber rujukan atau daftar pustaka, untuk materi Atletik.

Aktivitas Senam

Senam Lantai dan Senam Alat

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / .....
Pokok Bahasan	: Aktivitas Senam (Senam Lantai dan senam Alat)
Sub Pokok Bahasan	: Baling-Baling, Guling depan-Kop kip, Lompat, Guling Depan
Profil Pelajar Pancasila	: 1. Membangun tim dan mengelola kerjasama (Elemen Kolaborasi, sub elemen: Kerjasama). 2. Mengidentifikasi kekuatan dan tantangan-tantangan (Elemen Pemahaman Diri, sub elemen: Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi).
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Dalam unit pembelajaran ini guru mengarahkan agar siswa menguasai berbagai materi yang diajarkan untuk mengembangkan:

1. Berbagai gerak dasar dan teknik dasar senam lantai dan senam alat sebagai bagian dari aspek penguasaan keterampilan motorik. Adapun materi yang dipelajari siswa meliputi keterampilan baling-baling dan variasi, kombinasi guling depan dan kop kip, dan lompat guling depan pada kuda-kuda lompat.
2. Berbagai konsep teoritis dari keterampilan senam, konsep Pola Gerak Dominan dan mekanika gerak yang mendasarinya, serta konsep pengembangan keterampilan berbasis perluasan penerapannya.

3. Berbagai konsep dasar pengembangan kebugaran untuk meraih kesehatan, yang didasari oleh prinsip-prinsip pengembangan kapasitas fisik seperti prinsip FITT (*frequency, intensity, time, type*) melalui keterampilan senam. Dalam elemen ini pun, siswa diarahkan untuk menyadari bakat dan kelebihan serta kekurangannya, dan siswa mampu menghubungkan kelebihan dan kekurangan tersebut dalam manfaatnya secara fisik dan kesehatan.
4. Karakter positif yang meliputi tanggung jawab pribadi, jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri dan orang lain serta pengembangan tanggung jawab sosial seperti toleransi, peduli, empati, respek, gotong-royong, dan lain-lain. Secara khusus, siswa diarahkan untuk mengembangkan dimensi kemandirian dari Profil Pelajar Pancasila, pada elemen kolaborasi dan sub elemen kerjasama, yaitu kompetensi "membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan.
5. Internasilasi nilai-nilai pribadi dan sosial dari elemen gerak sehingga siswa menyenangi aktivitas jasmani, terbiasa dan bersikap positif terhadap tantangan gerak dan beban fisik, membangun keriangan dan ketekunan serta tidak mudah menyerah dan menikmati secara emosional proses interaksi secara sosial.

B. Deskripsi Unit Pembelajaran

Unit pembelajaran Aktivitas Senam menyajikan materi yang mendorong siswa menguasai lima elemen CP. Kelima elemen tersebut meliputi aspek keterampilan motorik dan kebugaran jasmani siswa; aspek kognitif siswa; aspek pemahaman tentang prinsip pengembangan kebugaran jasmani serta aspek kesehatan siswa; aspek yang mengembangkan karakter positif siswa, khususnya yang dikandung oleh dimensi Kemandirian dan Gotong Royong; serta aspek yang menanamkan sikap positif siswa terhadap aktivitas jasmani. Kesemua aspek tersebut harus menjadi perhatian guru manakala memilih materi, model dan strategi pembelajaran, serta bagaimana suasana pembelajaran yang diciptakan menjamin semuanya terkuasai siswa.

Oleh karena itu, proses pembelajaran yang dilaksanakan guru harus mampu menawarkan pelajaran yang menyenangkan, yang menantang anak menguasai keterampilan gerak dan meningkatkan kebugaran fisik, menantang proses berfikir siswa, baik dalam tataran berfikir tingkat rendah maupun tingkat tinggi, dan menyediakan kesempatan untuk mengembangkan kebiasaan positif dalam mengembangkan karakter dari dimensi gotong royong dan kamandirian, misalnya terkait dengan kolaborasi dan pemahaman diri,

Untuk itu guru dituntut untuk banyak menerapkan strategi mengajar yang variatif, dari mulai pendekatan indirect teaching yang menuntut siswa mengerahkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotornya secara optimal. Guru pun diharapkan mampu menerapkan gaya non-komando dan memperkenalkan gaya mengajar resiprokal, problem solving serta guided discovery. Hal tersebut niscaya akan memberi pengalaman pada siswa mempelajari Pola Gerak Dominan senam yang menekankan pendekatan konsep, serta mengajak siswa belajar bekerja dalam regu, turut mengalami peran menjadi pemimpin dan pengikut yang baik, serta mengembangkan kesadaran kebinekaan yang didasari saling pengertian serta penerimaan terhadap perbedaan.

Dari sisi penilaian, unit pembelajaran ini harus meyakinkan siswa bahwa guru memiliki harapan yang tinggi pada hasil belajar siswa. Siswa diharapkan meningkat keterampilannya, kebugarannya, pemahamannya dalam konsep gerak, serta meningkat kemampuan berfikir kritisnya. Tidak kalah pentingnya, siswa pun diharapkan memiliki pemahaman memadai tentang prinsip-prinsip latihan kebugaran dan teori aktivitas jasmani dalam hubungannya dengan kesehatan. Demikian juga dalam karakter tanggung jawab, kerjasama, kolaborasi, dan kemandirian, serta perkembangan sikap positif terhadap aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk itu, ketika melakukan penilaian, guru pun secara konsisten memperkenalkan dan menggunakan instrumen yang sesuai dengan aspek yang diukur, sehingga siswa menyadari bahwa guru memiliki akuntabilitas yang tinggi dalam ekspektasi hasil belajar siswa dan sungguh-sungguh dalam proses pendokumentasiannya.

Alternatif pembelajaran hendaknya sudah dalam perencanaan, misalnya dengan memasukkan rencana pembelajaran asynchronous, belajar mandiri, belajar berkelompok, serta berbasis proyek. Alternatif penilaian dimungkinkan dengan adanya instrumen untuk self-assessment atau self-evaluation dari siswa sendiri, termasuk tugas dan penilaian berbasis jurnal dan portopolio. Dalam hal peralatan pembelajaran, siswa dituntut kreatif untuk mencari solusi atas ketersediaan alat yang terbatas, dan menantang siswa untuk berinovasi dalam pemecahannya.

Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian proses dan otentik, sehingga perilaku dan kompetensi yang ditunjukkan siswa dalam peristiwa pembelajaran dapat langsung terdokumentasikan. Penilaian terhadap kemajuan siswa dari sisi keterampilan dan kebugaran, dapat berupa tes performa, sedangkan dalam penguasaan pengetahuan berupa tes tertulis atau lisan, termasuk memberi apresiasi pada keterlibatan siswa dalam diskusi, partisipasi kelas, bahkan termasuk inisiatif siswa dalam pembelajaran. Dalam menilai karakter, di samping tersedia self-check form yang diisi siswa, juga dilakukan pengamatan 'perilaku pantas' selama pembelajaran, termasuk aspek kepekaan siswa terhadap kondisi lingkungan dan interaksi dengan guru dan siswa lain.

C. Apersepsi

Apersepsi adalah proses mengasimilasikan pikiran atau struktur kognitif yang sudah dimiliki siswa terhadap materi baru yang akan dipelajari siswa. Apersepsi dipandang penting karena memberi jalan bagi terhubungkannya pengalaman lama terhadap yang baru. Menurut teori transfer of learning, pembelajaran akan berlangsung lebih berhasil jika siswa dapat memperoleh kejelasan tentang apa yang akan dipelajari dan bagaimana penggu- naannya dalam setting praktek, sehingga membantu mempercepat penguasaanya.

Apersepsi dapat dilakukan guru melalui pengajuan pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan pengalaman lama, yang

berikutnya dimanfaatkan guru dengan menghubungkannya dengan materi pelajaran dilihat dari sisi transfernya. Apersepsi biasanya diawali dengan mengajukan pertanyaan yang sifatnya umum tentang pelajaran yang akan dipelajari. Sebagai misal, guru mengajukan pertanyaan seperti ini.

1. Hari ini Bapak akan meminta kalian semua belajar Senam. Apakah kalian pernah belajar senam ketika di SMP, dulu?
2. Yang sudah pernah belajar, apakah kalian masih ingat, gerakanapa saja yang pernah kalian pelajari?
3. Dapatkah kalian mengidentifikasi, jika dilihat dari jenis gerakannya, gerakan-gerakan yang ada dalam senam itu dapat dikelom-pokkan dalam pola gerakan apa saja?

Lalu pertanyaan dapat diarahkan pada aspek yang sifatnya khusus, misalnya:

4. Apakah kalian pernah mempraktikkan gerakan baling-baling dan Kop kip? Apakah kalian pernah mecoba lompatan kangkang dan jongkok pada kuda lompat? Apa saja teknik dasar yang harus kalian pelajari dalam nomor-nomor tersebut? Apakah menurut kalian fungsi dari masing-masing teknik dasar tersebut? Coba siapa yang dapat menjelaskan, mengapa kita perlu menguasai teknik dasar dan pola gerak dominannya terlebih dahulu agar dapat melakukan nomor-nomor tersebut?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut pada prakteknya dapat berfungsi sebagai pemancing pemahaman siswa. Kemampuan siswa untuk mempraktikan dan menganalisis fungsi teknik dasar yang dipelajari, akan membantu siswa mempelajari gerakan tersebut dengan lebih baik dan bermakna. Dengan demikian gerakan yang dipelajari akan dilakukan dengan lebih baik sehingga dapat menyumbang pada penguasaan keterampilan teknik dasar dan peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Pertanyaan berikutnya dapat juga terkait dengan aspek lain dari senam, untuk membawa siswa pada pembelajaran aspek lain dari pembelajaran, termasuk mengukur kemampuan siswa dalam memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresi-

annya, yang masuk ke dimensi “kemandirian” pada elemen regulasi diri, sub elemen regulasi emosi, misalnya dengan memberi siswa pertanyaan berikut:

1. Bagaimanakah perasaan kalian ketika mengikuti pelajaran ini?
2. Tahap gerak yang manakah yang membuat kalian merasa kesulitan dalam melakukannya? Menurut kalian, faktor apakah yang menyebabkan kalian merasa kesulitan ketika melakukannya?

Dua pertanyaan di atas dapat mewakili apa yang disebut ‘pertanyaan pemantik’, yang mendorong proses pembelajaran mengarah pada penguatan pemahaman siswa dan ketercapaian tujuan pembe-lajaran.

Kemampuan siswa memahami dan memprediksi konsekuensi emosi dan pengekspresiannya yang pantas di hadapan yang lain merupakan langkah mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar. Berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang sama dapat membantu siswa mengembangkan kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar siswa. Tidak kalah pentingnya, interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar siswa.

Dengan hadirnya apersepi sejenis, di mana siswa didorong bisa mengalaminya dalam proses pembelajaran, tentu amat membantu siswa membangun kompetensi yang dibutuhkan dari pengetahuandan pengalaman belajarnya sendiri. Untuk itu, guru harus mengha- dir-kannya dalam setiap episode pembelajaran yang dirancang dengan membagi satu pertemuan pembelajaran ke dalam episode “mengin-formasikan-melakukan-gerakan-menerapkan-mendiskusikan” secara bersiklus.

Tambahkan penjelasan oleh guru: “Untuk yangsudah bisa, Bapak/ Ibu akan mengarahkan kalian untuk melakukan gerakannya dengan penambahan kecepatan atau merangkaikannya dengan gerakan lain. Dengan cara seperti itu, gerakan akan terasa lebihmudah dan ringan, karena penambahan momentum menghasilkan lebih banyak energi pada gerakannya.”

Kemudian guru akan meminta siswa agar membentuk satu grup yang akan mencoba baling-baling secara bertahap melewati bangku,

sedangkan untuk yang belum bisa, guru menyediakan kelompok untuk sama-sama melakukannya dari tahapan awal. Nyatakan pula bahwa pada pembelajaran nanti, siswa akan diarahkan untuk berpasangan atau berkelompok 3 atau 4 orang agar saling bantu dan saling memberi umpan balik.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran 1

1. Kegiatan Pembelajaran 1

a. Materi Pembelajaran 1:

Baling-Baling (*Cartwheel)*

1) Deskripsi

Baling-baling (*cartwheel)* adalah gerakan yang berporos *anterior-posterior*. Gerakan ini biasanya sangat disukai oleh anak-anak, terutama untuk mereka yang sebelumnya sudah sering melakukannya sendiri di lapangan rumput dengan teknik seadanya. Keberhasilan gerakan baling-baling ditentukan oleh kemampuan bertumpu dan kelentukan otot-otot samping tubuh dan sendi panggul.

Gerakan baling-baling adalah gerak dinamis yang berkelanjutan yang memindahkan berat badan dari "kaki-tangan-tangan-kaki-kaki". Gerakan berlangsung ke depan dalam garis lurus, yang bergerak secara horisontal ketika setiap bagian tubuh ditumpukan ke lantai. Fokus pandangan selama baling-baling sama seperti pada gerakan *handstand*. Posisi tangan di lantai sangat menentukan.

Gambar 2.7.1 Gerakan Baling-baling

2. Langkah-Langkah Pembelajaran Baling-Baling

a. Persiapan Mengajar Secara Umum

1) Pemilihan materi aktivitas jasmani atau olahraga yang akan diajarkan.
2) Konsep teoritis dari materi yang akan diajarkan dalam bentuk tulisan di papan dada.
3) Poster tentang contoh perilaku tanggung jawab (dapat di tulis sendiri dalam kertas manila besar, di *print out* dan ditempel dalam kertas manila atau bidang yang luas, atau dicetak berbentuk standing banner (lihat contoh *standing banner)*.
4) Peralatan yang akan digunakan oleh guru ketika mengajar, seperti tali, pita-pita pembatas, kapur tulis, peluit, papan dada, poster, alat tulis, alat peraga, LKS, Formulir pemutar *disc* atau *sound system* ber-*bluetooth*, dsb.
5) Peralatan yang akan dipergunakan anak ketika mempelajari keterampilan, seperti matras, *octagon mat*, *cheese mat*, *landing mat*, papan tolak, alat kuda-kuda atau *box*, tongkat-tongkat bulat ukuran panjang 1,5 s/d 2 meter dengan diameter 10 cm (dapat digenggam siswa).
6) Menyiapkan papan pengumuman yang akan digunakan untuk menempel bintang atau pemberian gelar dan kehormatan dari kelas yang belajar.
7) Membuat *layout* atau minimal gambaran konseptual tentang penempatan alat di ruang atau lapangan yang akan digunakan.
8) Menyiapkan Perangkat Pembelajaran seperti RP, Soal untuk Evaluasi Kognitif, Instrumen Lembar Observasi untuk Evaluasi Motorik, Instrumen Pengamatan Evaluasi Sikap, atau Instrumen Evaluasi diri Siswa.

b. Persiapan Mengajar Secara Khusus

1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan Pembelajaran Senam.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:

a) Ruang yang sudah ditandai dengan titik-titik di lantai untuk penempatan siswa ketika berbaris untuk pembelajaran,
b) Matras-matras, *spring board, box* atau peti lompat.
c) Alat peraga gerak khusus gerakan senam
d) Tape/CD player
e) Peluit dan *stopwatch*.

4) Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet)* yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

c. Kegiatan Mengajar

1) Kegiatan Membuka kelas

- Penyampaian tujuan pembelajaran secara umum
- Penyampaian materi pelajaran pada pertemuan tersebut,
- Penyampaian konsep teoritis dari materi pelajaran, ditampilkan dalam tayangan tertulis dalam papan dada,
- Perkenalan/Mempraktekkan protokol pembelajaran
  - Melatih cara menarik perhatian siswa (tepuk tangan berpola)
  - Memperkenalkan cara menjawab pertanyaan,
  - Memperkenalkan aba-aba atau komando ‘mulai’ dan ‘berhenti’
  - Memperkenalkan perilaku positif yang diharapkan (menggunakan poster contoh perilaku)
- Pengecekan pemahaman (*checking for understanding*)
- Pemberian motivasi pada aktivitas pendahuluan
- Penyampaian aktivitas pendahuluan: *Loco with music; games, spontaneous/instant activities.*

2) Kegiatan Pendahuluan (Pemanasan):

Pilih salah satu aktivitas, yang diakhiri dengan kegiatan *stretching* pasif dan aktif.

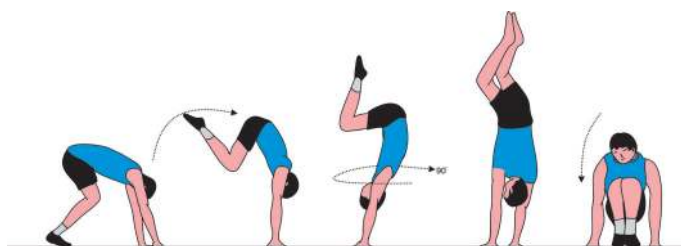
3) Kegiatan Inti Pembelajaran Lenting Kepala

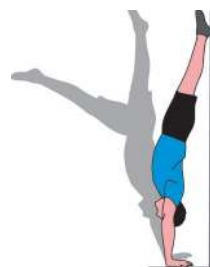
(a) PGD Bertumpu Lengan

Di bawah ini adalah tugas Pola Gerak Dominan tumpuan lengan di mana siswa harus melakukan gerak bertumpu dalam macam-macam posisi. Guru bisa menyatakan tugasnya dengan instruksi: “Lakukan berbagai gerak bertumpu dengan dua tangan yang menyebabkan tubuh dapat terangkat dengan kedua kaki terangkat dari tanah.

(1) Gerak Bertumpu dengan lengan berjalan maju dan mundur de-ngan kedua kaki bertumpu di permukaan alat yang lebih tinggi (lakukan beberapa kali)

Gambar 2.7.2 Gerakan awal

(2) Dari posisi berjongkok dengan kedua tangan menyentuh lantai, angkatlah kedua kaki sehingga kedua kaki berada di udara dengan lutut bengkok, dan tubuh berubah arah menghadapnya.

Gambar 2.7.3 Gerakan lanjutan

(3) Dari posisi berdiri menghadap tembok, lakukan *handstand* untuk bersandar ke tembok. Penekanannya adalah agar siswa mengalami peristiwa kedua lengannya bertumpu di lantai dengan menahan/menumpu berat tubuhnya sendiri.

Gambar 2.7.4 Gerakan *handstand*

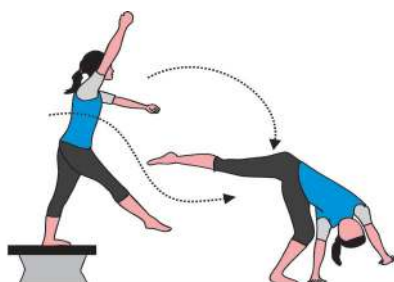
(b) Kegiatan orientasi khusus ke gerakan baling-baling:

- Melewati bangku dengan berbagai sikap kaki.

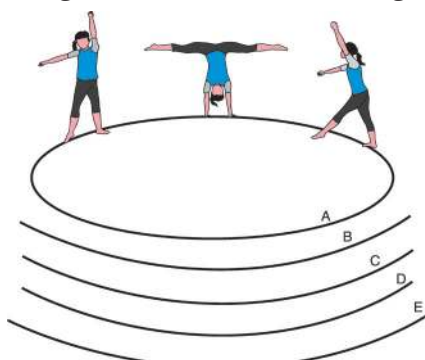
Gambar 2.7.5 Gerakan Melewati bangku

- Melewati tali

Gambar 2.7.6 Melewati tali

- Baling-baling ke tempat rendah

Gambar 2.7.7 Gerakan Baling-baling

- Baling-baling dalam lingkaran

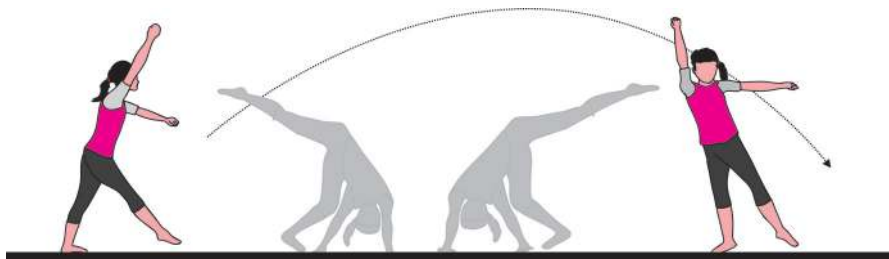
Kaki berdiri di atas garis lingkaran menghadap ke dalam. Ketika sampai ke posisi akhir, kaki masih di atas garis dan badan tetap menghadap ke dalam lingkaran. Jika baling-baling dalam lingkaran ini dikuasai, lingkarannya secara bertahap diperbesar, hingga akhirnya baling-baling bisa dilakukan dalam garis lurus.

Gambar 2.7.8 Gerakan dalam lingkaran

(c) Menghaluskan Teknik Baling-Baling

1) Mengembangkan jarak jangkauan lengan

Jarak antara kaki depan dengan penempatan tangan pertama

ditingkatkan dengan menempatkan rintangan. Jarak jangkauan yang jauh lebih disarankan.

2) Baling-baling ke bawah dari tempat yang lebih tinggi
   Kegiatan ini mendorong atau memaksa jangkauan yang panjang. Tanda di lantai dengan kapur dapat digunakan untuk memberikan umpan balik pada siswa.

Gambar 2.7.10 Gerakan baling-baling ke bawah

3) Baling-baling menghadap matras
   Mendorong anak agar mampu menjaga tubuhnya tetap dalam satu garis gerakan. Untuk guru, hal ini mempermudah untuk membedakan antara gerakan yang masih bengkok dan yang sudah lurus.

Gambar 2.7.11 Gerakan menghadap matras

4) Baling-baling membelakangi matras
   Tujuannya sama dengan kegiatan di atas.

(d) Materi Pengayaan

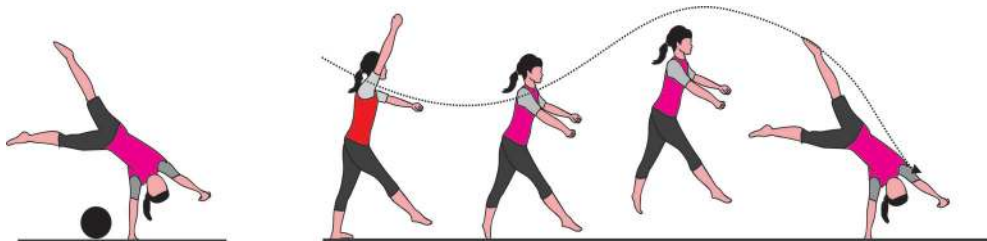
Perluasan Gerakan Baling-Baling

1) Mencoba baling-baling ke kedua sisi bergantian.
2) Baling-baling lompat melewati rintangan

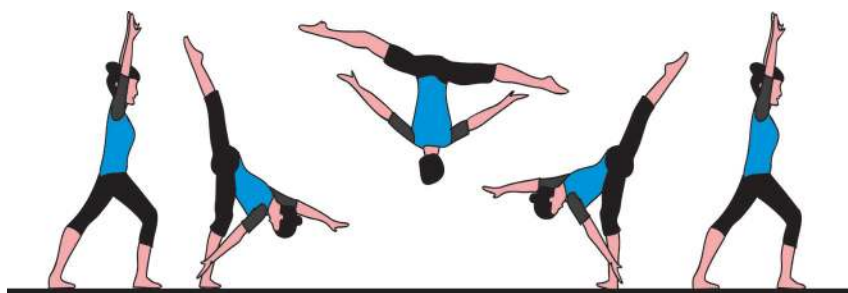
3) Baling-baling pada satu tangan

   a. bertumpu dengan tangan terdekat.

   b. Bertumpu dengan tangan terjauh

4) Awalan langkah panjang diikuti baling-baling

Gambar 2.7.12 Gerakan 3 dan 4

5) Baling-baling berturut-turut

6) Baling-baling tanpa tangan (*Aerial*)

Gambar 2.7.13 Gerakan *Aerial*

(e) Bantuan

Pemberi bantuan harus selalu berdiri di belakang samping pesenam, dan membantu dengan memegang panggulnya.

(f) Peralatan yang dibutuhkan

Untuk menjamin agar pembelajaran baling-baling dapat berlangsung dengan aman, perlengkapan yang memadai amat diperlukan. Adapun alat-alat tersebut meliputi:

a. Matras tumbling

b. Matras pendaratan (tebal 20 cm, panjang 2 m dan lebar 1,5 m).

c. Bangku-bangku swedia

d. Tali atau tambang

e. Bola *medicine*

f. Kapur tulis atau pita lekat

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran 2

1. Kegiatan Pembelajaran 2

a. Materi Pembelajaran 2:

Guling Depan Kop-Kip

1) Deskripsi

Gerakan guling depan kop-kip adalah gabungan dari dua gerakan, yaitu gerakan guling depan dan gerakan kop-kip. Seharusnya kedua gerakan ini sudah dapat dilakukan siswa, karena kedua gerakan tersebut sudah dipelajari di jenjang sebelumnya, sejak dari SD. Di kelas X, kedua gerakan digabungkan untuk meningkatkan dorongan horizontal ketika diawali dengan gerakan guling depan. Jadi, ketika guling depannya dilakukan, gerakannya harus dilakukan dengan cepat, sehingga momentum lanjutannya dapat dimanfaatkan untuk menambah momentum gerakan kop-kip. Secara keseluruhan gabungan dua gerakan ini harus mampu menjadikan gerakan yang kedua lebih cepat, lebih kuat, dan lebih baik hasilnya, yaitu lentingan tubuh yang lebih bertenaga, dan mampu mendarat dengan lebih tegak.

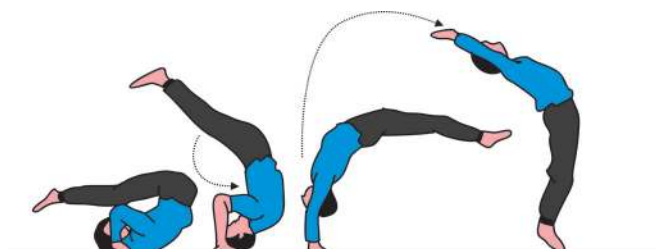
a. Sikap Awal

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus. Dengan melambungkan badan, letakkan kedua tangan di lantai kira-kira satu langkah dari kaki. Kemudian, letakkan tengkuk di antara kedua tangan sambil mengambil sikap roll depan. Kedua kaki dijaga agar tetap lurus.

b. Pelaksanaan

Ketika posisi untuk roll depan tercapai, segeralah pesenam mengguling ke depan. Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai. Lecutan ini menyebabkan badan melenting ke depan.

c. Sikap Akhir

Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat. Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Akhirnya, berdiri tegak.

Gambar 2.7.14 Gerakan Lenting Kepala

2. Langkah-Langkah Pembelajaran Lenting Kepala

a. Persiapan Mengajar Secara Umum

1) Pemilihan materi aktivitas jasmani atau olahraga yang akan diajarkan,
2) Konsep teoritis dari materi yang akan diajarkan dalam bentuk tulisan di papan dada,
3) Poster tentang contoh perilaku tanggung jawab (dapat di tulis sendiri dalam kertas manila besar, di *print out* dan ditempel dalam kertas manila atau bidang yg luas, atau dicetak berbentuk *standing banner* (lihat contoh *standing banner)*
4) Peralatan yang akan digunakan oleh guru ketika mengajar, seperti tali, pita-pita pembatas, kapur tulis, peluit, papan dada, poster, alat tulis, alat peraga, LKS, Formulir pemutar *disc* atau *sound system* ber-*bluetooth*, dsb.
5) Peralatan yang akan dipergunakan anak ketika mempelajari keterampilan, seperti matras, *octagon mat, cheese mat, landing mat,* papan tolak, alat kuda-kuda atau *box*, tongkat-tongkat bulat ukuran panjang 1,5 s/d 2 meter dengan diameter 10 cm (dapat digenggam siswa).
6) Menyiapkan papan pengumuman yang akan digunakan untuk menempel bintang atau pemberian gelar dan kehormatan dari kelas yang belajar.
7) Membuat lay out atau minimal gambaran konseptual tentang penempatan alat di ruang atau lapangan yang akan digunakan.
8) Menyiapkan Perangkat Pembelajaran seperti RP, Soal untuk Evaluasi Kognitif, Instrumen Lembar Observasi untuk Evaluasi

Motorik, Instrumen Pengamatan Evaluasi Sikap, atau Instrumen Evaluasi diri Siswa.

b. Persiapan Mengajar Secara Khusus

1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan Pembelajaran Senam.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
   a) Ruang yang sudah ditandai dengan titik-titik di lantai untuk penempatan siswa ketika berbaris untuk pembelajaran,
   b) Matras-matras, *spring board*, *box* atau peti lompat.
   c) Alat peraga gerak khusus gerakan senam
   d) Tape/CD player
   a) Peluit dan *stopwatch*.
4) Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet)* yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

c. Kegiatan Mengajar

1) Kegiatan Membuka kelas

- Penyampaian tujuan pembelajaran secara umum
- Penyampaian materi pelajaran pada pertemuan tersebut,
- Penyampaian konsep teoritis dari materi pelajaran, ditampilkan dalam tayangan tertulis dalam papan dada,
- Perkenalan/Mempraktekkan protokol pembelajaran
  – Melatih cara menarik perhatian siswa (tepuk tangan berpola)
  – Memperkenalkan cara menjawab pertanyaan,
  – Memperkenalkan aba-aba atau komando ‘mulai’ dan ‘berhenti’
  – Memperkenalkan perilaku positif yang diharapkan (menggunakan poster contoh perilaku)
- Pengecekan pemahaman (*checking for understanding*)
- Pemberian motivasi pada aktivitas pendahuluan
- Penyampaian aktivitas pendahuluan: *Loco with music; games, spontaneous/instant activities.*

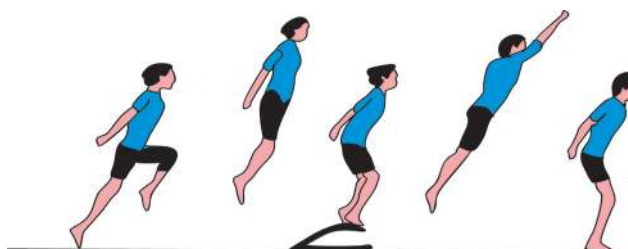
2) Kegiatan Pendahuluan (Pemanasan):

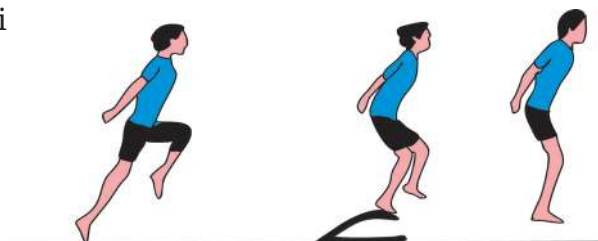
Pilih salah satu aktivitas, yang diakhiri dengan kegiatan stretching pasif dan aktif.

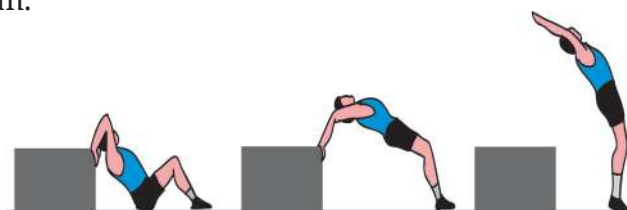
3) Kegiatan Inti Pembelajaran Lenting Kepala

(a) PGD Tolakan dan Pendaratan

1) PGD Tolakan, dilakukan berulang-ulang, dari kecepatan dan jarak awalan yang berbeda. Jika tersedia, menolaklah di papan tolak.

(a)Tolakan kedua kaki.

Gambar 2.7.15 Tolakan kedua kaki

(b) Tolakan satu kaki

Gambar 2.7.16 Tolakan satu kaki

(c) Tolakan kedua tangan.

Gambar 2.7.17 Tolakan kedua tangan

Mekanika Tolakan

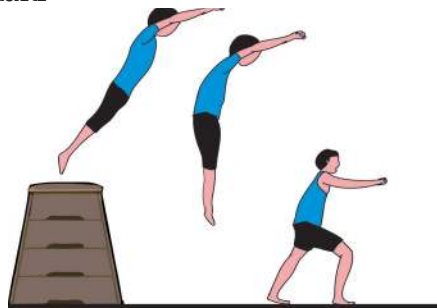
Untuk bisa memindahkan titik berat tubuh secara cepat, suatu daya harus dikerahkan pada tubuh. Daya tersebut dapat merupakan hasil dari usaha internal seperti kontraksi otot atau bisa juga berasal dari dorongan luar (external) seperti dari papan tolak, palang, atau kekenyalan lantai. Semua daya itu harus:

(a) cukup besaran atau luasnya;

(b) dalam arah yang diinginkan; dan

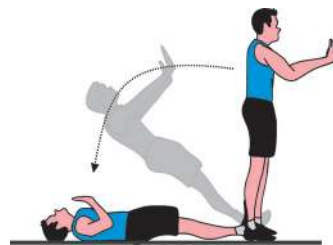
(c) disalurkan ke tubuh yang keras dan kaku.

2) PGD Pendaratan, dilakukan berulang-ulang, dari alat dan ketinggian yang berbeda.

(a) Pendaratan Kedua Kaki

Gambar 2.7.18 Pendarata kedua kaki

(b) Pendaratan Kedua Tangan

Gambar 2.7.19 Pendaratan kedua tangan

(c) Pendaratan dengan Punggung Rata

Gambar 2.7.20 Pendaratan punggung

Mekanika Pendaratan

Terdapat dua prinsip mekanik yang menentukan semua bentuk pendaratan yang harus difahami oleh setiap pelatih/ guru dan para peserta, yaitu:

1. Momentum dari setiap pendaratan harus diserap dalam periode waktu selama mungkin
2. Momentum setiap pendaratan harus diserap dengan menggunakan sebesar mungkin bagian tubuh (permukaannya)yang terlibat.

(b) Pembelajaran Lenting Tengkuk dan Lenting Kepala (Neck/Head Spring)

Kegiatan orientasi khusus ke gerakan

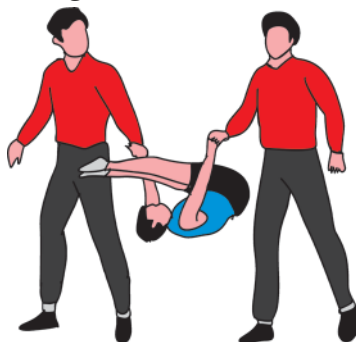
Untuk melatih kedua keterampilan di atas, diperlukan langkah-langkah pembelajaran yang hampir sama, yaitu dimulai dengan latihan orientasi untuk membiasakan badan melenting lewat tenaga lecutan kaki. Hal ini bisa dilakukan dalam banyak cara, seperti terlihat pada gambar berikut.

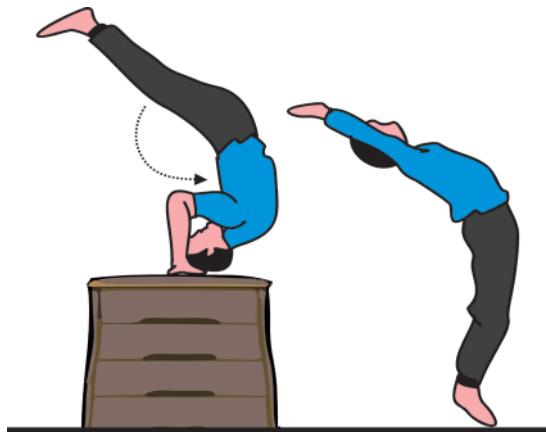
Beberapa gerakan orientasi Lenting Kepala

a) Dengan bantuan kawan naik ke posisi hand stand.

Gambar 2.7.21 Gerakan handstand dengan bantuan

b) Melenting berdiri dari posisi duduk bersandar.

c) Dengan bantuan dua orang kawan melakukan latihan lentingan berdiri,

Gambar 2.7.22 Lenting dengan bantuan

d) Dari posisi yang lebih tinggi mendarat di tempat yang lebih rendah.

Gambar 2.7.23 Lenting dari tempat lebih tinggi

Untuk membantu kelancaran latihan keterampilan lenting tengkuk dan kepala, dapat diberikan bantuan dengan cara yang tepat, baik dalam hal pegangannya maupun bantuan dorongannya.

Gambar 2.7.24 Bantuan lenting

(c) Pembelajaran Rangkaian Gerakan

Berguling ke depan dilanjutkan Lenting Tengkuk/Kepala.

Latihan ini dilakukan setelah keterampilan lenting tengkuk/ kepala sudah dikuasai dengan baik. Pada prakteknya, perangkaian gerakan berguling dengan lenting tengkuk/kepala akan memberikan momentum yang lebih besar, sehingga untuk orang tertentu akan lebih menyempurnakan gerakan lentingnya.

Pelaksanaannya adalah, lakukan *roll* depan dengan cepat. Ketika posisi akhir roll tercapai, lanjutkan gerakan ke depan dengan memberikan loncatan agak ke depan. Saat tangan dan kepala menumpu, segera lecutkan kaki dan mendarat dengan kedua kaki.

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran 3

1. Kegiatan Pembelajaran 3

a. Materi Pembelajaran 3

Lompat Guling Depan (Kuda Lompat)

1) Deskripsi

Lompat Guling Depan di Kuda Lompat

Pelaksanaan lompat dalam alat kuda lompat selalu menempuh enam tahap di bawah ini, yaitu:

a) Lari awalan (*approaching*).
b) Tolakan pada papan tolak (*vaulting*).
c) Layangan pertama (*first flight)*.
d) Tolakan tangan (*repulsion*).
e) Layangan kedua (*second flight*).
f) Pendaratan (*landing*).

Dengan demikian, gerakan lompat guling depan di kuda lompat juga menempuh tahapan tersebut. Diawali dengan lari awalan yang jaraknya maksimum 25 m, menolak di papan tolak (spring board), dan melakukan layangan pertama, menolak dengan kedua tangan di badan kuda-kuda, dan menempuh layangan kedua untuk mendarat. Yang membedakan antara lompatan satu dan lompatan lainnya adalah pada jenis lompatan yang dilakukan di tahap layangan kedua.

2. Langkah-Langkah Pembelajaran Lenting Kepala

a. Persiapan Mengajar Secara Umum

1) Pemilihan materi aktivitas jasmani atau olahraga yang akan diajarkan,
2) Konsep teoritis dari materi yang akan diajarkan dalam bentuk tulisan di papan dada,
3) Poster tentang contoh perilaku tanggung jawab (dapat di tulis sendiri dalam kertas manila besar, di *print out* dan ditempel dalam kertas manila atau bidang yg luas, atau dicetak berbentuk *standing banner* (lihat contoh *standing banner*)

4) Peralatan yang akan digunakan oleh guru ketika mengajar, seperti tali, pita-pita pembatas, kapur tulis, peluit, papan dada, poster, alat tulis, alat peraga, LKS, Formulir pemutar *disc* atau *sound system* ber-*bluetooth*, dsb.
5) Peralatan yang akan dipergunakan anak ketika mempelajari keterampilan, seperti matras, *octagon mat, cheese mat, landing mat*, papan tolak, alat kuda-kuda atau *box*, tongkat-tongkat bulat ukuran panjang 1,5 s/d 2 meter dengan diameter 10 cm (dapat digenggam siswa).
6) Menyiapkan papan pengumuman yang akan digunakan untuk menempel bintang atau pemberian gelar dan kehormatan dari kelas yang belajar.
7) Membuat *layout* atau minimal gambaran konseptual tentang penempatan alat di ruang atau lapangan yang akan digunakan.
8) Menyiapkan Perangkat Pembelajaran seperti RP, Soal untuk Evaluasi Kognitif, Instrumen Lembar Observasi untuk Evaluasi Motorik, Instrumen Pengamatan Evaluasi Sikap, atau Instrumen Evaluasi diri Siswa.

b. Persiapan Mengajar Secara Khusus

1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan Pembelajaran Senam.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
    a) Ruang yang sudah ditandai dengan titik-titik di lantai untuk penempatan siswa ketika berbaris untuk pembelajaran,
    b) Matras-matras, *spring board, box* atau peti lompat.
    c) Alat peraga gerak khusus gerakan senam
    d) Tape/CD player
    e) Peluit dan *stopwatch*.
4) Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet)* yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

c. Kegiatan Mengajar

1) Kegiatan Membuka Kelas

- Penyampaian tujuan pembelajaran secara umum
- Penyampaian materi pelajaran pada pertemuan tersebut,
- Penyampaian konsep teoritis dari materi pelajaran, ditampilkan dalam tayangan tertulis dalam papan dada,
- Perkenalan/Mempraktekkan protokol pembelajaran
  - Melatih cara menarik perhatian siswa (tepuk tangan berpola)
  - Memperkenalkan cara menjawab pertanyaan,
  - Memperkenalkan aba-aba atau komando 'mulai' dan 'berhenti'
  - Memperkenalkan perilaku positif yang diharapkan (menggunakan poster contoh perilaku)
- Pengecekan pemahaman (*checking for understanding)*
- Pemberian motivasi pada aktivitas pendahuluan
- Penyampaian aktivitas pendahuluan: *Loco with music; games, spontaneous/instant activities.*

2) Kegiatan Pendahuluan (Pemanasan):

Pilih salah satu aktivitas, yang diakhiri dengan kegiatan *stretching* pasif dan aktif.

3) Kegiatan Inti Pembelajaran Lenting Kepala

1. Latihan Awalan Tolakan Dua Kaki (*hurdling*)

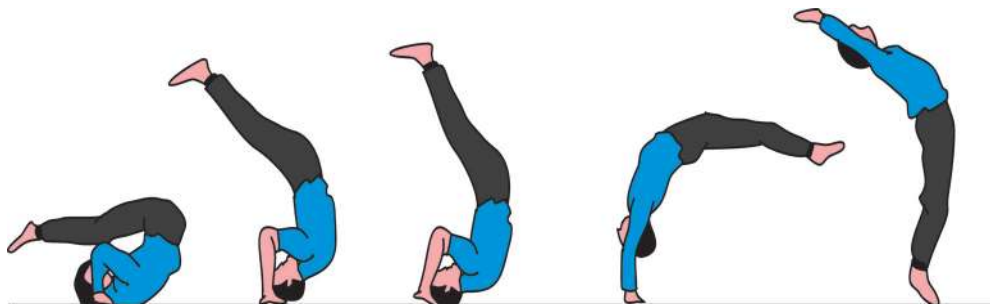
Bagian yang cukup sulit dilakukan oleh pemula adalah melakukan teknik tolakan dengan kedua kaki. Gerakan tersebut pada dasarnya memerlukan koordinasi gerak yang tinggi, sehingga banyak menyulitkan para pelompat pemula. Oleh karena itu, perlu kiranya gerakan ini dilatih secara khusus agar memberikan hasil yang baik pada lompatan secara keseluruhan.

Pelaksanaan latihan awal tolakan ini akan dilakukan secara bertahap dan karena itu alat yang diperlukan pun akan berada pada setiap tahapnya:

a. Tahap pertama

Yang diperlukan adalah sebuah bola. Pelompat berdiri kira-kira tiga langkah di belakang bola yang diletakkan di lantai. Jika tidak kidal,

majulah sebanyak tiga langkah, dimulai dengan kaki kiri. Ketika kaki kiri melangkah lagi pada langkah ketiga, cobalah menolak dengan kaki ini untuk melompati bola yang tersimpan di depan pelompat. Mendaratlah dengan dua kaki.

Jika latihan gerakan ini sudah bisa dilakukan dengan lancar, tambahkan pada latihan di atas saat menolakkan dua kaki dan melayang tinggi dengan badan ditegangkan, kedua lengan diangkat lurus, dan mendarat kembali dengan dua kaki.

Gambar 2.7.25 Gerakan lengkap lenting kepala

Lakukanlah berulang-ulang hingga gerakan tersebut dapat dikuasai dengan baik. Kemudian pelan-pelan, jauhkan jarak awalannya, dari tiga langkah menjadi lima langkah, tujuh langkah, dst, dengan kecepatan awalan yang meningkat.

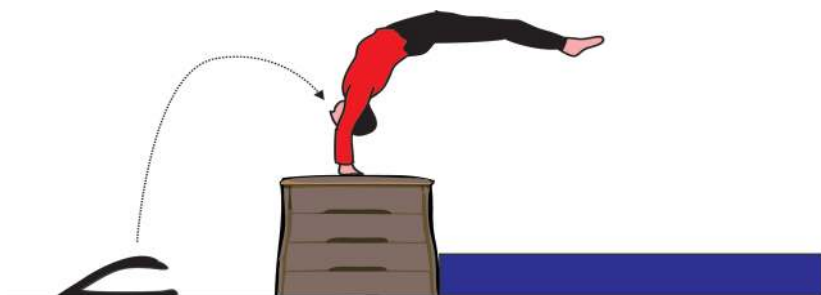
b. Tahap kedua

Alat yang diperlukan adalah bola, papan tolak, dan matras pendaratan. Proses latihan seperti tahap satu, dengan melakukan tolakan dua kaki pada papan tolak. Karena penggunaan papan tolak, ditambah kecepatan awalan yang makin tinggi, layangan yang dihasilkan akan lebih tinggi dan jauh lagi. Oleh karena itu, pada tahap ini diperlukan adanya matras untuk mendarat. Lakukan latihan berulang-ulang sehingga koordinasi terkuasai dengan baik.

c. Tahap ketiga

Alat yang diperlukan bola, papan tolak, matras pendaratan, dan peti lompat.

Proses latihannya seperti tahap kedua, dengan menempatkan peti lompat di antara papan tolak dan matras pendaratan. Peti lompat

tersebut diletakkan secara melintang. Pelompat harus melompat di papan tolak dan segera menempatkan diri di peti lompat.

Gambar 2.7.26 Latihan dengan bantuan peti lompat

Pada tahap ketiga ini, pelaksanaannya memerlukan pertolongan guru atau teman, yang bertindak untuk membantu menguasai keseimbangan selama di atas peti lompat. Adapun cara menolongnya adalah dengan cara memegang kedua lengan atas dari arah depan pelompat. seperti terlihat pada gambar berikut.

Gambar 2.7.27 Latihan dengan bantuan

3. Latihan Cara Mengambil Awalan

Latihan ini dimaksudkan untuk mempercepat pelaksanaan awalan agar momentum *horizontal* yang dihasilkan menjadi lebih besar. Latihan ini tentu saja adalah latihan teknik lari sprint, agar memperoleh peningkatan dalam kecepatan. Semakin cepat lari awalan yang dilakukan, semain besar momentum yang dihasilkan. Dengan demikian, hal itu akan memberikan dorongan yang kuat pada tolakan dan layangan ke depan.

4. Latihan Cara Meletakkan Tengkuk di atas Peti

Latihan ini bisa dilakukan dengan beberapa cara, tapi di sini, cukup digambarkan dua cara yang sederhana.

a. Latihan di lantai, dari sikap tumpu lengan depan, naikkan panggul dan dengan tetap bertumpu pada lengan, buat gerakan menyimpan tengkuk di peti dan lanjutkan gerak guling depan di peti tersebut.

Gambar 2.7.28 Cara meletakkan tengkuk di atas peti lompat

b. Perbanyak latihan-latihan orientasi di berbagai tempat. Perhatikan gambar 10.12 berikut ini.

5. Pembelajaran Lompat Guling Depan Keseluruhan.

Setelah siswa mencoba gerakan orientasinya di setiap tahap secara berulang-ulang, tiba saatnya siswa melakukan gerakan lompatan yang sesungguhnya. Di awali dari jarak awalan yang memadai, siswa berlari dan menolakkan kedua kakinya di papan tolak, melayang dan mengguling di peti lompat, dan mendarat di matar pendaratan dengan kedua kaki.

Meskipun peristiwa pendaratannya tidak memberi benturan keras, tetapi siswa tetap belajar mendarat dengan ujung kaki dengan lutut dibengkokkan untuk menyerap berat tubuh. Di samping untuk mencegah terjadinya cedera lutut yang parah, membengkokkan lutut pada saat mendarat juga berfungsi sebagai penjaga keseimbangan.

G. Asesmen dan Penilaian

Penilaian dalam pembelajaran Aktivitas Senam harus mengarah pada empat aspek hasil pembelajaran, yaitu:

a. Aspek Sikap atau Penilaian Sikap. (lihat contoh nya di lampiran)
b. Aspek Pengetahuan atau Penilaian Pengetahuan. (Lihat contohnya di Lampiran). Soal dapat dipilih antara soal Pilihan Ganda atau Benar-Salah, dll.
c. Aspek Perilaku Positif, khususnya Kemandirian dan Gotong Royong.
d. Aspek Psikomotor atau Penilaian Psikomotor.

Menilai gerakan keterampilan senam adalah dengan mengamati langsung penampilan siswa ketika melakukan keterampilan tersebut atau rangkaiannya. Sebagai patokan umum, di sini diuraikan petunjuk sebagai berikut.

» Ketahui apa yang diharapkan untuk dilihat.
  - Miliki gagasan jelas tentang model ideal dari keterampilan rangkaian yang akan dinilai; misalnya bagaimana posisi dan gerakan lengan, bagaimana posisi dan gerakan kaki, dan bagaimana posisi keseluruhan terhadap posisi ideal, baik ketika sikap awal, pada saat pelaksanaan, dan pada saat akhir gerakan (pendaratan). Jika idealnya semua posisi tersebut lurus dan vertikal, maka deviasi atau penyimpangan dari posisi ideal tersebut dapat mengurangi nilai. Derajat penyimpangan yang terlihat, menentukan besarnya pemotongan dari nilai ideal.
  - Bacalah uraian teknik dari keterampilan senam dari buku sumber yang bisa dipercaya.

» Amati keterampilan atau rangkaian yang ditampilkan.
  - Amati dengan cermat gambaran utama dari keterampilan yang ditampilkan sebelum melihat detil-detilnya.
  - Amati detil kesalahan yang dibuat, misalnya kaki, tangan, atau tubuh.
  - Amati dengan cermat apakah gambaran penting dari keterampilan sudah tertampilkan atau belum.
  - Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

Contoh:
Ketika menilai baling-baling (cartwheel), tetapkanlah nilai tertinggi dari gerakan tersebut, misalnya 10. Nilai 10 sudah jelas dapat diberikan pada anak yang menampilkan gerakan sangat sempurna. Untuk gerakan yang masih mengandung kesalahan, lakukanlah pemotongan-pemotongan sebagai berikut:
- kesalahan kecil : pemotongan 0.10 (bengkok sedikit, kurang harmonis, dsb.)
- kesalahan sedang: pemotongan 0.30 (bengkok cukup kentara, banyak kekurangan)

- kesalahan besar: pemotongan 0.50 (bengkok sangat nyata, menyebabkan tidak berhasilnya gerakan dilakukan secara baik).

H. Refleksi Guru

Sementara anak terlibat dalam pembelajaran dan mereka aktif melakukan pengulangan sesuai yang ditugaskan guru, lakukanlah refleksi terkait dengan kondisi-kondisi berikut.

a. Perhatikan suasana belajar secara keseluruhan. Buatlah penilaian secara umum:
   - apakah secara keseluruhan anak aktif dalam pembelajaran, ataukah sebagian besar siswa malah tidak mau dan takut mencoba?
   - apakah siswa lebih banyak menunggu giliran karena peralatan yang digunakan sangat terbatas?
   - apakah siswa terlihat aktif secara fisik, sehingga kelihatan bahwa mereka terengah-engah dan kelihatan berkeringat?

b. Apakah anda sebagai guru banyak memberikan pertanyaan yang menantang partisipasi siswa untuk menjawab?

c. Apakah Anda sebagai guru sudah mempraktekkan teknik pengembangan konten dengan cara berkeliling dan aktif memberikan saran perbaikan, perluasan dan penerapan?

d. Guru dianjurkan dapat berkomunikasi dengan orang tua siswa, untuk menyampaikan hasil capaian pembelajaran siswa. Oleh karena itu, guru pun harus memiliki teknik dan strategi yang efektif dalam berkomunikasi dengan orang tua.

I. Pengayaan

Pengayaan sebenarnya merupakan proses penyediaan tambahan materi atau kegiatan pembelajaran praktek yang harus dilatih siswa manakala mereka menunjukkan kemampuan menguasai materi yang dipelajari dengan baik. Pengayaan dilaksanakan ketika pembelajaran masih berlangsung, tidak perlu menunggu sampai suatu unit pembelajaran sudah tuntas.

Pengayaan yang disarankan secara mikro, sebenarnya berlangsung manakala siswa dalam proses pembelajaran (*in task)* memperlihatkan penguasaan yang baik, sehingga guru dapat secara individual memberi

tugas tambahan dengan cara *extending* tugas belajar siswa. Sering juga hal ini disebut content development. Siswa dapat juga diberi tugas menerapkan keterampilan yang dikuasainya dalam alat atau situasi yang berbeda, misalnya lebih sulit atau lebih menantang. Teknik ini dapat juga disebut *applying*.

Jika pengayaan diberikan di luar pelajaran, guru dapat menugaskan siswa untuk misalnya berlatih di sore hari, dengan masuk klub atau mengikuti aktivitas ko-kurikuler yang dirancang olah guru dengan melibatkan beberapa orang siswa.

J. Lembar Kegiatan Siswa

Contoh lembar kegiatan siswa dapat dilihat di unit permainan.

K. Bahan Bacaan Siswa

Guru menyiapkan bahan bacaan siswa yang disiapkan dalam bentuk lembar berisi daftar link ke buku maupun video yang dapat diakses oleh siswa setelah pembelajaran, dan guru meminta siswa mengumpulkannya dalam bentuk portopolio siswa.

Topik-topik teoritis yang berkaitan dengan pelajaran dapat dimasukkan ke dalam daftar bahan bacaan siswa.

L. Bahan Bacaan Guru

Guru diharapkan dapat memperkaya tingkat penguasaan dan pemahaman baik teori maupun praktek aktivitas gerak berirama serta strategi pembelajarannya. Untuk itu guru disarankan membaca buku-buku seperti:

1. Teori tentang Model-Model Pembelajaran: *Sport Education*, Kooperatif, TPSR, Pendekatan Taktis, Gaya-gaya Mengajar, serta Strategi Mengajar.
2. Panduan Pengembangan Profil Pelajar Pencasila dan Petunjuk Pembelajarannya.
3. Buku-buku yang terdapat pada sumber rujukan atau daftar pustaka.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET,
DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Buku Panduan Guru SMA/SMK Kelas X
Penulis: Agus Mahendra, Bambang Abdul Jabar
ISBN: 978-602-244-309-9

Unit 8

Aktivitas Gerak Berirama

Aktivitas Gerak Berirama

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / .....
Pokok Bahasan	: Aktivitas Gerak Berirama
Sub Pokok Bahasan	: Pola Langkah Ke Irama Cha-Cha dan Lompat Tali
Profil Pelajar Pancasila	: 1. Membangun tim dan mengelola kerjasama (Elemen Kolaborasi, sub elemen: Kerjasama). 2. Mengidentifikasi kekuatan dan tantangan-tantangan (Elemen Pemahaman Diri, sub elemen: Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi).
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Tujuan unit pembelajaran ini agar guru mengarahkan siswa menguasai berbagai materi yang diajarkan untuk mengembangkan:

1. Berbagai gerak dan dan teknik dasar aktivitas gerak beri irama sebagai bagian dari aspek penguasaan keterampilan motorik pada level mengevaluasi. Adapun materi yang dipelajari siswa meliputi gerakan pola langkah yang mengarah pada tarian dan keterampilan bermain lompat tali, termasuk lompat tali *double dutch.*
2. Berbagai konsep teoritis dari keterampilan gerak berirama, konsep pola langkah dan fungsinya, mekanika gerak yang mendasarinya, serta konsep pengembangan keterampilan yang menantang kemampuan siswa dalam mengevaluasi atau mensintesis dan bah kan mencipta.

3. Berbagai konsep dasar pengembangan kebugaran untuk meraih kesehatan, yang didasari oleh prinsip-prinsip pengembangan kapasitas fisik seperti prinsip FITT (*frequency, intensity, time, type*) melalui keterampilan berak ber-irama. Dalam elemen ini pun, siswa diarahkan untuk menyadari bakat dan kelebihan serta kekurangannya, dan siswa mampu menghubungkan kelebihan dan kekurangan tersebut dalam manfaatnya secara fisik dan kesehatan.
4. Karakter positif yang meliputi tanggung jawab pribadi, jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri dan orang lain serta pengembangan tanggung jawab sosial seperti toleransi, peduli, empati, respek, gotong-royong, dan lain-lain. Secara khusus, siswa diarahkan untuk mengembangkan dimensi berfikir kreatif dari Profil Pelajar Pancasila, pada elemen memiliki keluwesan berpikir dalam mencari alternatif solusi permasalahan, yaitu "bereksperimen dengan berbagai pilihan secara kreatif untuk memodifikasi gagasan sesuai dengan perubahan situasi."
5. Internasilasi nilai-nilai pribadi dan sosial dari elemen gerak sehingga siswa menyenangi aktivitas jasmani, terbiasa dan bersikap positif terhadap tantangan gerak dan beban fisik, membangun keriangan dan ketekunan serta tidak mudah menyerah dan menikmati secara emosional proses interaksi secara sosial.

B. Deskripsi Unit Pembelajaran

Dalam unit pembelajaran Aktivitas Gerak Berirama ini, pembelajaran harus menyajikan materi yang mendorong siswa menguasai lima elemen CP, dari mulai elemen yang mencakup aspek keterampilan motorik dan kebugaran jasmani siswa; aspek kognitif siswa; aspek pemahaman tentang prinsip pengembangan kebugaran jasmani serta aspek kesehatan siswa; aspek yang mengembangkan karakter positif siswa, khususnya yang dikandung oleh dimensi Kemandirian dan Gotong Royong; hingga aspek yang menanamkan sikap positif siswa terhadap aktivitas jasmani. Kesemua aspek tersebut harus menjadi perhatian guru manakala memilih materi, model dan strategi

pembelajaran, serta bagaimana suasana pembelajaran yang diciptakan menjamin semuanya terkuasai siswa.

Oleh karena itu, proses pembelajaran yang dilaksanakan guru harus menyenangkan, menantang dari sisi penguasaan keterampilan gerak dan peningkatan kebugaran fisik, menantang keterlibatan proses berfikir siswa, baik dalam tataran berfikir tingkat rendah maupun tingkat tinggi, serta menyediakan kesempatan yang baik dan mencukupi untuk mengembangkan kebiasaan positif dalam mengembangkan karakter dari dimensi kemandirian dan berfikir kreatif.

Untuk itu guru dituntut untuk banyak menerapkan strategi mengajar yang variatif, dari mulai bagaimana menerapkan pendekatan *indirect teaching* yang menuntut siswa mengerahkan kapasitas kognitif, afektif dan psikomotornya secara optimal. Guru juga menerapkan gaya non-komando dan memperkenalkan gaya mengajar resiprokal, *problem solving* serta *guided discovery*. Guru dapat juga mengajak siswa menerapkan model kooperatif dan TPSR, di mana siswa belajar bekerja dalam regu, turut mengalami peran menjadi pemimpin dan pengikut yang baik, serta mengembangkan kesadarankebinekaan yang didasari saling pengertian serta penerimaan terhadap perbedaan.

Dari sisi penilaian, siswa harus mengetahui bahwa guru memiliki tuntutan yang tinggi kepada siswa untuk menunjukkan perkembangan keterampilan, kebugaran, pemahaman konsep gerak dan kemampuan berfikir kritisnya. Demikian juga dalam pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan kebugaran dan teori aktivitas jasmani yang terkait dengan kesehatan. Bahkan gurupun menuntut siswa belajar tanggung jawab, kerjasama, kolaborasi, dan kemandirian, serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk itu, ketika melakukan penilaian, guru pun secara konsisten memperkenalkan dan menggunakan instrumen yang sesuai dengan aspek yang diukur, sehingga siswa menyadari bahwa guru memiliki akuntabilitas yang tinggi dalam ekspektasi hasil belajar siswa dan sungguh-sungguh dalam proses pendokumentasiannya.

Alternatif pembelajaran hendaknya sudah dalam perencanaan, dengan memasukkan rencana pembelajaran asynchronous, baik mandiri maupun berkelompok, serta memperkenalkan pembelajaran berbasis proyek. Alternatif penilaian dimungkinkan dengan adanya instrumenuntuk *self-assessment* atau *self-evaluation* dari siswa sendiri, terma- suk tugas dan penilaian berbasis jurnal dan portopolio. Dalam hal peralatan pembelajaran, siswa dituntut kreatif untuk mencari solusiatas ketersediaan alat yang terbatas, dan menantang siswa untuk berinovasi dalam pemecahannya.

Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian proses dan otentik, sehingga perilaku dan kompetensi yang ditunjukkan siswa dalam peristiwa pembelajaran dapat langsung terdokumentasikan. Penilaian terhadap kemajuan siswa dari sisi keterampilan dan kebugaran, dapat dilakukan dengan tes performa, untuk penguasaan pengetahuan, dilakukan dengan tes tertulis dan lisan, serta memperhitungkan keterlibatan siswa dalam diskusi, partisipasi kelas, bahkan termasuk interaksi positif yang dilakukan siswa dalam pembelajaran. Dalam menilai karakter, di samping tersedia self-check form yang diisi siswa, juga dilakukan pengamatan 'perilaku layak' selama pembelajaran, termasuk aspek kepekaan siswa terhadap kondisi lingkungan dapat dijadikan bahan penilaian yang berharga.

C. Apersepsi

Tahap pertama pembelajaran diawali apersepsi. Ia adalah proses mengasimilasikan pikiran atau struktur kognitif yang sudah dimiliki siswa terhadap materi baru yang akan dipelajari siswa. Apersepsi merupakan aspek penting karena membantu terhubungkannya pengalaman lama ke pengamalan baru. Menurut teori *transfer of learning,* pembelajaran akan berlangsung lebih berhasil jika siswa merasa bahwa apa yang dipelajari tersebut mirip dengan apa yang sudah pernah dipelajari di masa sebelumnya.

Apersepsi dapat dilakukan guru melalui pengajuan pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan pengalaman lama, yang berikutnya dimanfaatkan guru dengan menghubungkannya dengan materi pelajaran dilihat dari sisi transfernya. Apersepsi biasanya diawali

dengan mengajukan pertanyaan yang sifatnya umum tentang pelajaran yang akan dipelajari. Sebagai misal, guru mengajukan pertanyaan seperti ini:

1. Hari ini kalian semua akan belajar aktivitas ritmik atau gerak berirama. Apakah kalian mengetahui apa yang dimaksud dengan nama aktivitas itu? Siapa yang masih ingat, kalian sudah belajar apa ketika di SMP?
2. Yang sudah pernah belajar, apakah kalian masih ingat, gerakan apa saja yang pernah kalian pelajari?
3. Dapatkah kalian menduga, menurut kalian aktivitas apa saja yang termasuk ke dalam gerak ber-irama?

   Lalu pertanyaan dapat diarahkan pada aspek yang sifatnya khusus, misalnya:

4. Apakah kalian pernah mempraktikkan gerakan SKJ atau senam Aerobik? Jika pernah, apakah kalian masih ingat bahwa senam aerobik itu dilakukan sambil bergerak berpindah tempat? Kira-kira ada gerakan apa saja ketika kalian berpindah tempat? Coba siapa yang dapat menjelaskan, apakah gerakan yang samaada dilakukan juga ketika seseorang menari? Apakah tarian atau senam selalu berada di tempat atau berpindah-pindah?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat berfungsi sebagai *advance organizer* bagi pemahaman siswa. Kemampuan siswa untuk mempraktikan dan menganalisis teknik dasar dan fungsinya dari gerakan yang akan dipelajari, membantu siswa mempelajari gerakan tersebut dengan lebih baik dan bermakna. Dengan demikian gerakan yang dipelajari akan dilakukan dengan lebih baik sehingga dapat menyumbang pada penguasaan keterampilan teknikdasar dan peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Pertanyaan berikutnya dapat juga terkait dengan aspek lain dari gerak ritmik, untuk membawa siswa pada pemahaman lebih luas tentang apa yang akan dipelajari, misalnya dengan memberi siswa

1. Bagaimanakah tanggapan Anda ketika mendengar alunan musik ketika melakukan senam? Apakah menurut Anda ada perbedaan

rasa dan emosi ketika kita melakukan gerak dengan iringanmusik dibanding tanpa iringan musik?

2. Apakah menurut Anda, senam atau tarian boleh diubah dari yang aslinya? Apakah Anda dapat memberi gagasan jika Anda harus mengubah gerakan yang sudah ada menjadi gerakan yang lebih baru?

Dua pertanyaan di atas dapat menjadi ‘pertanyaan pemantik’, terutama untuk memantik proses berfikir kreatif agar siswa siap terlibat dalam pembelajaran yang menuntut keberanian mencipta.

Kemampuan siswa untuk memahami bahwa gerak dalam aktivitas jasmani merupakan ciptaan seseorang, dapat memicu mereka untuk berani menuangkan gagasan untuk mencari alternatif pengembangannya secara mandiri atau berkelompok.

Dengan hadirnya apersepi sejenis, di mana siswa didorong bisa mengalaminya dalam proses pembelajaran, tentu amat membantu siswa mengkonstruk kompetensi yang dibutuhkan dari pengetahuan dan pengalaman belajarnya sendiri. Untuk itu, guru harus meng- hadirkannya dalam setiap episode pembelajaran yang dirancang de- ngan membagi satu pertemuan pembelajaran ke dalam format “*informing-drilling-applying-debriefing-applying-debriefing*” secara bersiklus.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran 1

1. Kegiatan Pembelajaran 1

a. Materi pembelajaran 1:

Aktivitas Gerak Beirama: Pola Langkah

1) Deskripsi

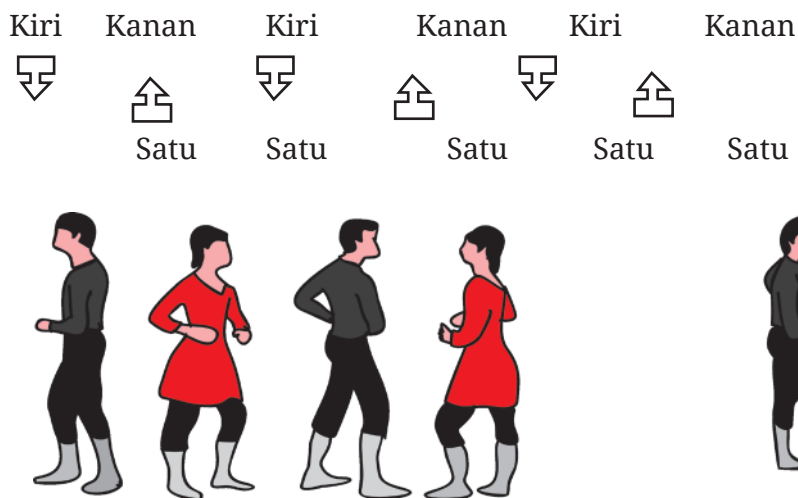
Pola langkah adalah satu rangkaian ‘aksi melangkah’ yang membentuk gerak pengulangan dengan pola yang sama. Pola langkah biasanya dengan mudah dapat diidentifikasi ketika kita melihat jenis-jenis tarian yang dirangkai dalam bentuk irama tertentu. Sebagai contoh, irama *cha cha cha* sebenarnya merupakan pola langkah yang dirancang sedemikian rupa, baik dalam arah ke depan, ke belakang, ke samping atau menyerong. *Walsa, quick step* dan *Salsa* juga membentuk pola

tertentu, yang jika kita hitung pasti berpola langkah yang selalu tetap. Gerak-gerak tersebut biasanya dipasangkan dengan irama musik yang pas, sehingga jadilah tarian berpola dan berirama khusus.

Pada dasarnya terdapat empat pola langkah yang dapat digunakan guru untuk memperkenalkan irama kepada siswa-siswa. Pola langkah tersebut adalah:

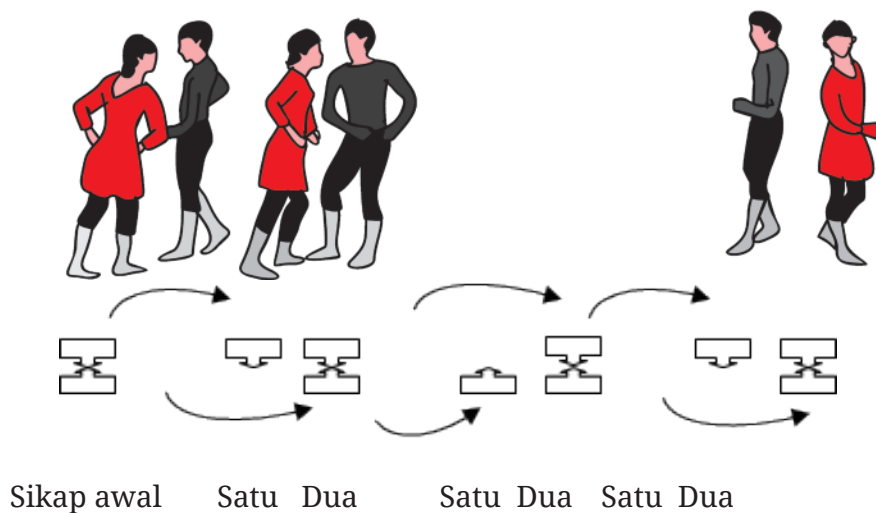
a. Pola Langkah 1
b. Pola Langkah 2
c. Pola Langkah 3
d. Pola Langkah 4

Pola Langkah 1

Pola langkah 1 (satu) adalah langkah yang selalu jatuh pada ketukan hitungan satu, seperti langkah pada jalan kaki biasa. Ketika Anda melangkah berjalan biasa, maka dapat diumpamakan bahwa Anda berjalan dengan hitungan satu pada setiap langkahnya. Hitung satu ketika kaki kiri melangkah, dan hitung satu juga ketika kaki kanan melangkah. Jadi selalu dihitung seperti langkah di bawah ini:

Gambar 2.8.1 Pola langkah 1

Pola Langkah 2

Pola langkah 2 adalah gerakan melangkah yang selalu ditutup pada hitungan kedua. Jika langkah pertama melangkah seperti biasa dan dihitung satu, maka langkah kedua adalah gerak menutup dari kaki yang lain ke kaki yang melangkah pertama. Sebagai contoh, jika langkah pertama dilakukan kaki kiri ke depan, kaki kanan yang melangkah menyusul kaki kiri tersebut adalah langkah kedua. Jika langkah itu ditutup pada hitungan kedua, itulah yang disebut pola langkah 2. Kaki kanan itu pula yang harus dilangkahkan berikutnya.

Sikap awal Satu Dua Satu Dua Satu Dua

Gambar 2.8.2 Pola langkah 2

Keterangan:

Kaki kiri
Kaki kanan

Pola Langkah 3

Pola langkah 3 adalah gerak langkah dengan tiga hitungan, dengan ketentuan, langkah pertama dilangkahkan ke depan, sedangkan dua langkah terakhir hanya merupakan langkah di tempat di samping kaki pertama. Langkah tiga pelaksanaannya hampir sama dengan langkah dua, kecuali pada langkah tiga ini langkahnya ditambah satu ketukan dengan kaki yang melangkah pertama kali. Jadi hitungannya sebagai berikut: satu: langkah kaki kiri, dua: tutup kaki kanan, tiga: tutup kaki

kiri di tempat. Satu: langkah kaki kanan, dua: kaki kiri maju tutup, tiga: tutup kaki kanan di tempat. Demikian terus bergantian, dengan rumus, kaki yang menutup terakhir menjadi kaki yang menopang berat badan.

Pola Langkah 4

Pola langkah 4 hampir sama dengan pola langkah dua. Bedanya, langkah empat baru ditutup pada langkah keempat atau pada hitungan keempat. Sedangkan tiga langkah sebelumnya, mirip berjalan seperti biasa atau seperti pola langkah satu. Tapi dasarnya hampir sama, yaitu selalu dimulai oleh kaki yang baru saja menutup.

Pola langkah empat sering digunakan oleh berbagai tarian daerah dari seluruh pelosok nusantara, bahkan oleh tarian-tarian pergaulan internasional lainnya. Oleh karena itu, pola langkah empat merupakan pola langkah yang cukup mudah, hampir sama dengan pola langkah satu, dan sifatnya lebih dinamis.

c. Langkah-Langkah Pembelajaran Pola Langkah

a. Persiapan Mengajar Secara Umum

1) Pemilihan materi aktivitas gerak ber-irama yang akan diajarkan,
2) Konsep teoritis dari materi aktivitas gerak ber-irama yang akan diajarkan dalam bentuk tulisan di papan dada,
3) Poster tentang contoh perilaku tanggung jawab (dapat di tulis sendiri dalam kertas manila besar, di *print out* dan ditempel dalam kertas manila atau bidang yg luas, atau dicetak berbentuk *standing banner* (lihat contoh *standing banner*)
4) Peralatan yang akan digunakan oleh guru ketika mengajar, seperti tali, pita-pita pembatas, kapur tulis, peluit, papan dada, poster, alat tulis, alat peraga, LKS, Formulir pemutar *disc* atau *sound system* ber-*bluetooth*, dsb.
5) Menyiapkan papan pengumuman yang akan digunakan untuk menempel bintang atau pemberian gelar dan kehormatan dari kelas yang belajar.
6) Membuat *layout* atau minimal gambaran konseptual tentang penempatan alat di ruang atau lapangan yang akan digunakan.

7) Menyiapkan Perangkat Pembelajaran seperti RP, Soal untuk Evaluasi Kognitif, Instrumen Lembar Observasi untuk Evaluasi Motorik, Instrumen Pengamatan Evaluasi Sikap, atau Instrumen Evaluasi diri Siswa.

b. Persiapan Mengajar Secara Khusus

1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan Pembelajaran Gerak Berirama 'Pola Langkah.'
3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
   a) Ruang yang sudah ditandai dengan titik-titik di lantai untuk penempatan siswa ketika berbaris untuk pembelajaran,
   b) Alat peraga gerak khusus gerakan senam
   c) Tape/CD player
   d) Peluit dan *stopwatch*.
4) Lembar Kegiatan siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

c. Kegiatan Mengajar

1) Kegiatan Membuka kelas

- Penyampaian tujuan pembelajaran secara umum
- Penyampaian materi pelajaran pada pertemuan tersebut,
- Penyampaian konsep teoritis dari materi pelajaran, ditampilkan dalam tayangan tertulis dalam papan dada,
- Perkenalan/Mempraktekkan protokol pembelajaran
  - Melatih cara menarik perhatian siswa (tepuk tangan berpola)
  - Memperkenalkan cara menjawab pertanyaan,
  - Memperkenalkan aba-aba atau komando 'mulai' dan 'berhenti'
  - Mengingatkan kembali perilaku positif yang diharapkan (menggunakan poster contoh perilaku)
- Pengecekan pemahaman (*checking for understanding*)
- Pemberian motivasi pada aktivitas pendahuluan
- Penyampaian aktivitas pendahuluan: *Loco with music; games, spontaneous/instant activities*.

2) Kegiatan Pendahuluan (Pemanasan):

Pilih salah satu aktivitas (*Loco with music, games, instant activities)* yang diakhiri dengan kegiatan stretching pasif dan aktif.

3) Kegiatan Inti Pembelajaran Pola Langkah

a) Belajar Pola Langkah

Dalam barisan bersap, siswa mengikuti petunjuk dan ababa guru untuk melalukan pembelajaran:

Pola langkah 1. Siswa dalam barisan, berjalan ke arah yang ditentukan, ke depan 8 langkah, ke belakang (mundur) 8 langkah. Setiap kali melangkahkan kaki, dihitung "satu". Sehingga setiap langkahnya, baik kaki kiri mapun kaki kanan, dihitung satu. "Satu, satu, satu, satu, dst." Berikutnya minta siswa bergerak bebas di ruangan, untuk melakukan gerak melangkah ke manapun, dengan tetap mengikuti irama tepukan.

Minat siswa memvariasikan, baik arah depan belakang, maupun sampaing kiri atau samping kanan. Dengan langkah menyilang atau langkah menutup. Berikutnya siswa berjalan dengan mengikuti irama nyanyian, misalnya lagu Halo-Halo Bandung, yang dinyanyikan bersama.

Pola langkah 2 adalah langkah yang selalu diakhiri dengan cara mempertemukan kedua kaki di langkah kedua. Jadi langkah 2 adalah langkah yang ditutup di hitungan ke dua. "Satu, dua; satu-dua; satu, dua: dst."

Pola langkah 3 adalah langkah yang selalu diakhiri dengan cara mempertemukan kedua kaki di langkah ketiga. Langkah 3 adalah langkah yang ditutup di hitungan ketiga. "Satu, dua, tiga; Satu, dua, tiga; Satu, dua, tiga; dst.

Sedangkan pola langkah 4 adalah langkah yang selalu diakhiri dengan cara mempertemukan kedua kaki di langkah keempat. Jadi langkah 4 adalah langkah yang ditutup di hitungan keempat. "Satu, dua, tiga, empat; Satu, dua, tiga, empat; Satu, dua, tiga, empat; dst.

b) Menggabung Langkah dengan Tepukan atau dengan Nyanyian

Setelah masing-masing langkah dikuasai, guru meminta siswa untuk mencoba menggabungkan langkah-langkah di atas dalam satu rangkaian gerak dengan diiringi irama tepukan atau irama nyanyian. Mintalah semua siswa bernyanyi dan bertepuk tangan, sambil, misalnya melakukan langkah satu. Dengan diiringi lagu "Garuda Pancasila" atau "Halo-Halo Bandung", siswa melakukan berbagai langkah tersebut dengan iringan musik.

Awali pembelajaran langkah ini dengan langkah satu terlebih dahulu. Kemudian, berlanjut ke langkah 2, langkah 3 dan langkah 4. Untuk langkah satu, minta siswa bernyanyi satu lagu, sampai satu lagu selesai. Berikutnya pindah ke langkah berikutnya, dengan lagu yang berbeda. Biasanya langkah 1, langkah 2, dan langkah 4, cocok diiringi lagu Mars. Tapi ketika mencoba melakukan langkah 3, mintalah siswa menyanyikan lagu yang berirama lambat, seperti lagu Burung Kakak Tua, Desaku, atau lagu Naik-Naik ke Puncak Gunung. Khusus untuk langkah tiga, mulailah kaki melangkah di kata pertama '*De*" dan kaki tersebut menginjak tanah ketika sampai di kata "*Saa*" dari lagu Desaku.

Biasanya memulai langkah 3 dengan iringan lagu slow tersebut akan memerlukan pengulangan beberapa kali. Namun sekali hal tersebut dapat dipahami prinsipnya, biasanya berikutnya akan bertambah lancar.

Jika semua langkah sudah dicoba dan dilakukan oleh semua siswa, tiba saatnya bagi guru untuk menugaskan siswa untuk merancang atau menyusun sebuah rangkaian penggabungan dari semua langkah, dalam bentuk rangkaian utuh, dengan mencari dan memilih lagu tertentu sebagaio pengiringnya. Buat siswa ke dalam beberapa kelompok, terdiri dari 5 hingga 7 orang, dan masing-masing regu ditugaskan berembuk, berdiskusi, bermufakat untuk menciptakan rangkaian gerak pola langkah gabungan secara utuh, yang dilatih bersama, kemudian di akhir kelas dapat ditampilkan oleh masing-masing regu. Tahap pembelajaran menyusun rangkaian gerak dengan pola langkah kombinasi untuk ditampilkan di depan kelas inilah yang dapat dipilih untuk diajarkan melalui model kooperatif.

Pilihlah format pembelajaran kooperatif yang tepat, apakah memilih format TGT (*Team Games Tournament*), format STAD (*Student Teams-Achievement Division*), atau format JIGSAW, atau format TAI (*Team-Assisted Instruction)*. Kesemua format dari Model Kooperatif ini menunjukkan adanya perbedaan dalam memperlakukan siswa, membagi kelompoknya, dan dalam cara menilai hasil belajar siswa atau kelompoknya. Guru disarankan mempelajari adanya perbedaan format dalam model kooperatif ini dari sumber rujukan yang tersedia.

c) Pola Langkah 3 ke Langkah Irama Walz

Irama walz mempunyai tanda birama ¾, yang berarti bahwa pada setiap di antara dua garis birama dalam lagu mempunyai 3 hitungan (1,2,3). Ini berarti bahwa setiap not yang harganya 1/4 (not balok) mendapat satu (1) hitungan. Karena hitungan dalam irama walz berjumlah 1-2-3, maka langkah-langkah dalam lagu yang berirama walz menjadi kiri, kanan, kiri. Atau kanan, kiri, kanan, atau yang disebut pola langkah 3.

Lagu-lagu yang berirama walz atau 3/4 pada umumnya lebih lambat (slow) dibanding dengan lagu-lagu 4/4 atau 2/4. Karena irama yang lamban sebagai pengiring, maka gerak langkah walz pada dasarnya terkesan lebih halus daripada tari gerak langkah irama Mars dan Cha-cha.

Seperti pada irama mars, langkah walz ini dapat dilakukan secara kelompok, secara berpasangan wanita dan pria atau dapat juga kelompok yang terdiri atas wanita semua atau pria semua. Jika dilakukan berpasangan, setelah semua siswa menguasai langkah dasarnya, mintalah mereka untuk berpegangan tangan. Dengan cara itu, salah seorang dari setiap pasangan tadi dapat diminta sebagai pemimpin, yaitu yang mengarahkan ke arah mana pasangan itu dapat bergerak, misalnya ke depan, ke samping kanan atau kiri, atau ke belakang, diarahkan oleh yang menjadi pemimpin. Caranya adalah dengan melakukan dorongan atau tekanan pada tangan dan lengan pasangannya sesaat sebelum bergerak.

Banyak lagu-lagu Indonesia populer atau lagu-lagu daerah yang berirama walz yang dapat digunakan sebagai pengiring dari langkah irama walz ini.

Berikut contoh beberapa judul lagu berirama 3/4 atau walz:

1. Desaku
2. Burung Kakatua
3. Burung Tantina dari Maluku

4. Gunung Salahutu dari Maluku
5. Naik-naik Kepuncak Gunung dari Maluku
6. Madekdek Magambiri dari Tapanuli.
7. Lisoi

d) Pola Langkah 4 ke Langkah Irama Cha-Cha-Cha

Irama cha-cha dalam suatu lagu, seperti irama Mars, mempunyai tanda birama 4/4, yang berarti bahwa pada setiap di antara dua garis birama dalam lagu tersebut mempunyai empat (4) hitungan. (1, 2, 3, 4). Yang berarti pula bahwa setiap not yang berharga 1/4 (not balok) mendapat satu (1) hitungan. Irama cha-cha mempunyai kekhususan, yaitu pada hitungan 3 dan 4, di tengah-tengahnya dengan jarak yang sama diberi hitungan (1) lagi (cha). Sehingga hitungannya bukan (1, 2, 3, 4) melainkan 1, 2, 3 cha 4. Karena masing-masing 3, cha, 4 harganya sama maka dijadikan cha-cha-cha.

Iringan musik cha cha dalam kaset akan sangat membantu menambah riangnya suasana hati siswa. Beberapa lagu ada yang asli berirama cha-cha, tetapi banyak juga yang gubahan. Lagu-lagu Indonesia populer atau lagu-lagu daerah banyak yang berirama cha-cha, atau digubah menjadi irama cha-cha.

Berikut contoh beberapa judul lagu yang berirama cha-cha.

1. **Mangga pisang jambu** karya Bing Slamet.
2. **Kampung Nan Jauh Dimato,** lagu daerah Sumatera Barat.
3. **Tinggi Gunung Seribu Janji** oleh Ismail Marzuki.
4. **Diwajahmu Kulihat Bulan karya** Muchtar Embut.
5. **Pakarena** dari Sulawesi Utara.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran 2

a. Materi Pembelajaran 2:

Lompat Tali

1. Deskripsi

Lompat tali pada dasarnya merupakan kegiatan yang amat baik bagi siswa, karena merupakan gerakan yang efektif meningkatkan kebugaran siswa. Di samping itu, lompatan yang selalu disesuaikan

dengan adanya tali, secara tidak langsung merupakan latihan untuk mempertajam kemampuan sensorik mata siswa-siswa, sehingga melatih siswa dalam mempercepat proses pengolahan informasi yang berkaitan dengan indera penglihatan.

Pembelajaran aktivitas ritmik dengan lompat tali secara umum dapat diarahkan untuk meningkatkan kepekaan rasa irama. Dimilikinya kepekaan irama akan menjadikan segala aktivitas geraknya menjadi lebih teratur, sehingga tidak menimbulkan kejanggalan.

2. Langkah-Langkah Pembelajaran Lompat Tali

a. Persiapan Mengajar Secara Umum

1) Pemilihan materi aktivitas jasmani atau olahraga yang akan diajarkan,
2) Konsep teoritis dari materi yang akan diajarkan dalam bentuk tulisan di papan dada,
3) Poster tentang contoh perilaku tanggung jawab (dapat di tulis sendiri dalam kertas manila besar, di *print out* dan ditempel dalam kertas manila atau bidang yg luas, atau dicetak berbentuk *standing banner* (lihat contoh *standing banner*)
4) Peralatan yang akan digunakan oleh guru ketika mengajar, seperti tali, pita-pita pembatas, kapur tulis, peluit, papan dada, poster, alat tulis, alat peraga, LKS, Formulir pemutar *disc* atau *sound system* ber-*bluetooth*, dsb.
5) Menyiapkan papan pengumuman yang akan digunakan untuk menempel bintang atau pemberian gelar dan kehormatan dari kelas yang belajar.
6) Membuat lay out atau minimal gambaran konseptual tentang penempatan alat di ruang atau lapangan yang akan digunakan.
7) Menyiapkan Perangkat Pembelajaran seperti RP, Soal untuk Evaluasi Kognitif, Instrumen Lembar Observasi untuk Evaluasi Motorik, Instrumen Pengamatan Evaluasi Sikap, atau Instrumen Evaluasi diri Siswa.

b. Persiapan Mengajar Secara Khusus

1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan Pembelajaran Lompat Tali.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
   a) Ruang yang sudah ditandai dengan titik-titik di lantai untuk penempatan siswa ketika berbaris untuk pembelajaran,
   b) Tali *skipping*.
   c) Alat peraga gerak khusus gerakan lompat tali
   d) Tape/CD player
   e) Peluit dan *stopwatch*.
4) Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

c. Kegiatan Mengajar

1) Kegiatan Membuka kelas

- Penyampaian tujuan pembelajaran secara umum
- Penyampaian materi pelajaran pada pertemuan tersebut,
- Penyampaian konsep teoritis dari materi pelajaran, ditampilkan dalam tayangan tertulis dalam papan dada,
- Perkenalan/Mempraktekkan protokol pembelajaran
  - Melatih cara menarik perhatian siswa (tepuk tangan berpola)
  - Memperkenalkan cara menjawab pertanyaan,
  - Memperkenalkan aba-aba atau komando ‘mulai’ dan ‘berhenti’
  - Memperkenalkan perilaku positif yang diharapkan (menggunakan poster contoh perilaku)
- Pengecekan pemahaman (*checking for understanding*)
- Pemberian motivasi pada aktivitas pendahuluan
- Penyampaian aktivitas pendahuluan: *Loco with music; games, spontaneous/instant activities.*

2) Kegiatan Pendahuluan (Pemanasan):

Pilih salah satu aktivitas, yang diakhiri dengan kegiatan stretching pasif dan aktif.

3) Kegiatan Inti Pembelajaran Lompat Tali

a. Aktivitas Pembelajaran Lompat Tali

1) Tali panjang diletakkan di lantai, tetapi kedua ujungnya dipegang oleh dua orang siswa dan ditarik ke masing-masing arah saling menjauh. Mintalah siswa-siswa yang lain untuk berdiri menyamping di samping tali. Kemudian, dengan aba-aba guru, kedua siswa pemegang ujung tali segera mengayunkan tali ke arah yang berlawanan sedikit dan mengembalikannya ke arah kaki siswa-siswa yang berdiri. Tugas siswa adalah segera melompat bersamaan agar tali bisa mengayun di bawahnya tanpa tersangkut kaki siapapun. Dan ketika tali tersebut kembali lagi, maka lompatan yang sama harus dilakukan. Jadi setiap kali tali lewat, tali itu harus dihindari dengan cara melompat. Pada fase ini, gerak ayunan tali hanya bolak-balik di bawah kaki siswa.

2) Pada tahap ini gerakannya hampir sama dengan gerakan di atas, hanya saja ayunan tali dibuat lebih tinggi. Mintalah siswa-siswa bernyanyi bersama dari lagu-lagu berirama Mars sambil melakukan lompatan ketika melewati tali.

3) Hampir sama seperti gerakan di atas, ayunan tali dibuat menjadi satu putaran penuh, sehingga tali tersebut memutari siswa-siswa di atas kepalanya, dan turun kembali ke bawah ke arah kaki lagi. Artinya, putaran tali mencapai 360 derajat, dan terus berputar berulang-ulang. Setiap kali tali melewati batas terbawahnya, maka tugas siswa-siswa adalah melompati tali tersebut. Minta setiap siswa untuk memperhatikan tali dan melompat dengan tepat ketika tali melintas. Tentu banyak siswa yang harus banyak belajar, bagaimana melompati tali dalam posisi bersamaan tersebut. Oleh karena itu, tugas dari tahap 1 hingga tahap terakhir ini, selayaknya dimaknai bahwa jumlah siswa yang melakukan lompatan pada satu tali tidak lebih dari

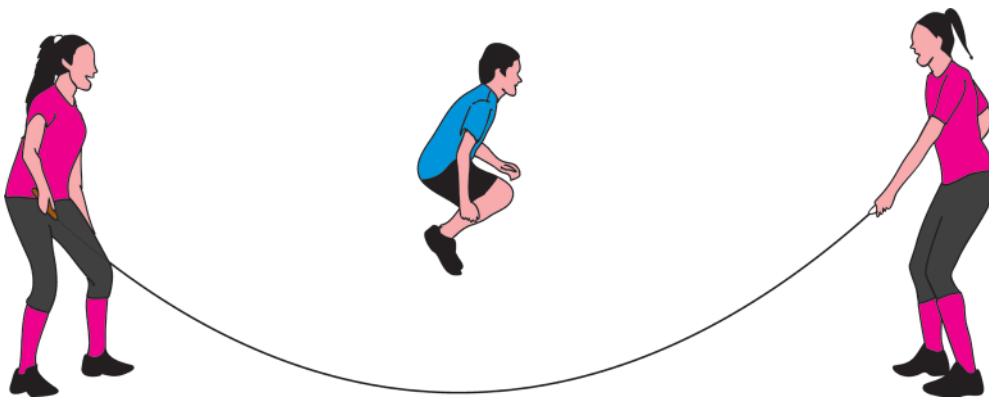
10 orang atau cukup hanya lima orang-lima orang. Oleh karena itu pula, tali yang tersedia harus cukup banyak. Jika tali hanya satu, maka tali yang diperlukan harus cukup panjang, dan hal lainnya adalah bahwa tugas pengayun tali akan terlalu berat. Mintalah siswa bergiliran sebagai pengayun tali. Itupun bagian dari keterampilan yang harus dikuasai siswa secara keseluruhan. Makin lama, arahkan agar siswa akhirnya mampu melakukan lompat tali sendiri-sendiri, dengan dua orang pemutar di masing-masing ujungnya.

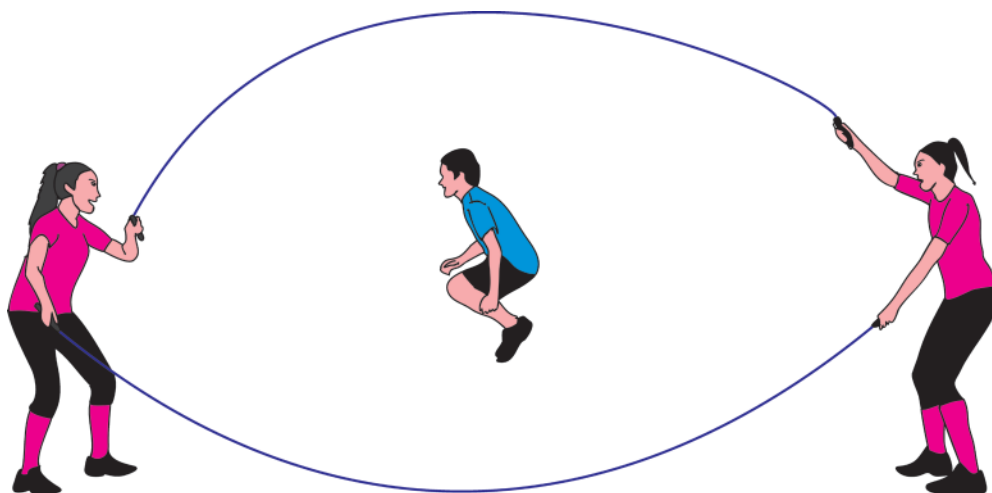
4) Kemampuan bermain lompat tali harus diarahkan pada kemampuan untuk memainkannya sendiri. Artinya, seorang siswa harus mampu melakukan lompat tali dari tali yang diayunkan sendiri dengan kedua lengannya. Untuk mencapai keterampilan seperti itu, mintalah siswa-siswa untuk memulainya secara bertahap. Pertama-tama, mintalah siswa untuk menggunakan tali tersebut hanya di satu tangan (memegang kedua ujung tali di satu tangan), kemudian ayunkan tali tersebut berputar di samping badan, dan melompatlah setiap kali tali melintas ke bawah.

5) Kemudian, tahap berikutnya, gunakan satu buah tali yang kedua ujungnya masing-masing dipegang oleh tangan yang berbeda. Dengan mengayunkan kedua tali tersebut dalam irama dan ayunan lengan yang sama, lakukan lompatan setiap kali tali tersebut melewati batas terbawah. Gerakan lompatan inilah yang disebut jumping rope atau skipping rope, di mana gerakan yang demikian lebih sering kita lihat dilakukan oleh seorang petinju yang sedang berlatih fisik.

Gerakan *skipping rope* dapat divariasikan dengan berbacai cara. Yang pertama bisa dibedakan dari cara menggerakkan tali, sedangkan lompatannya tetap. Variasi lompatan dengan putaran tali misalnya dengan menyilangkan kedua lengan bergantian (X), atau bisa juga dilakukan dengan tali melintas dua kali pada satu lompatan. Atau bisa juga dengan cara memvariasikan gerakan kaki, misalnya gerak bertolak dengan dua kaki bersamaan, gerak menolak dua kaki kemudian satu kaki diayun ke depan, dua kaki

kaki diayun ke samping, tolakan satu kaki terus menerus, atau tolakan satu kaki bergantian.

6) Tahap berikutnya, siswa diarahkan untuk menguasai lompat tali berpasangan, dengan hanya menggunakan satu tali dan tali tersebut diayun oleh pelompat sendiri. Artinya, masing-masing ujung tali dipegang oleh kedua pelompat, yang satu memegang dengan tangan kanan, sedang yang pasangannya memegang dengan tangan kiri. Lakukan lompatan dari ayunan pasangan itu sendiri, sambil melompat bersama. Setiap pasangan dapat berdiri bersampingan dekat, sehingga bisa saling merangkul pinggang pasangannya sendiri. Lompat berdua dapat juga menggunakan dua tali yang dipegang secara bersilang. Satu ujung tali dipegang oleh orang yang berbeda. Gerakan ini tentu lebih sulit dari yang pertama, tetapi hal itu tentu perlu diajarkan untuk menambah tantangan terhadap tugas lompat tali ini.

Gambar 2.8.3 Gerakan lompat tali

1) Di samping menggunakan satu tali seperti di atas, jenis lompatan juga ada yang menggunakan dua tali, yang populer disebut ***double dutch***. *Double Dutch* adalah gerakan lompat tali yang dilakukan oleh seorang pelompat yang harus melewati dua tali yang diputar secara berlawanan arah (setiap tali berputar ke dalam, sehingga bersilang di udara dan di bawah) yang dihasilkan dari putaran dua orang pemutar di masing-masing ujung kedua tali.

Gambar 2.8.4 *Double dutch*

Aspek penting dari double dutch adalah gerakan putaran tali, yang tentu memerlukan dua orang pemutar yang bisa diandalkan. Kemampuan melompat ditentukan oleh putaran tali yang baik. Oleh karena itu, guru perlu memberi perhatian kepada keterampilan memutar ini, sehingga jika memungkinkan semua siswa mau dan mampu menjadi pemutar yang baik, sehingga lebih banyak siswa dapat belajar bergantian. Tidak ada pemutar, tidak ada yang bisa melompat.

Terdapat dua cara untuk memulai lompatan dalam *double dutch*, yaitu mulai melompat dari luar atau melompat dari dalam atau di tengah tali. Kedua cara yang berbeda ini akan dibahas satu persatu.

Cara termudah untuk memasuki tali yang sedang berputar adalah dari luar tetapi dari salah satu sisi pemutar. Ini yang tidak banyak diketahui banyak orang, karena kebanyakan orang secara naluriah akan mencoba untuk memulai tepat di tengah-tengah tali, karena itulah yang dilihatnya sangat alamiah. Kenyataannya lebih mudah masuk dari samping. Minta siswa yang akan melompat, berdiri cukup dekat dengan salah satu pemutar dengan jarak yang memungkinkan dirinya dapat menyentuh bahu pemutar dengan mudah.

3. Kegiatan Belajar Alternatif

Kegiatan pembelajaran alternatif perlu disiapkan manakala guru melihat bahwa pembelajaran utama yang dirancang tidak dapat direalisasikan. Kegiatan alternatif ini dapat terkait dengan alat yang tidak dapat disediakan, atau pada level penguasaan siswa pada tugas ajar yang diberikan kurang sesuai dengan kemampuan siswa. Cara mengatasinya dapat bermacam-macam, dengan mencari alternatif baik alat maupun tugas ajar yang diberikan kepada siswa.

F. Asesmen dan Penilaian

Penilaian dalam pembelajaran Aktivitas Ritmik harus mengarah pada empat aspek hasil pembelajaran, yaitu:

a. Aspek Sikap atau Penilaian Sikap. (lihat contoh nya di lampiran)
b. Aspek Pengetahuan atau Penilaian Pengetahuan. (Lihat contohnya di pembelajaran permainan). Soal dapat dipilih antara soal Pilihan Ganda, Benar-Salah, Essay, atau bahkan tes lisan.
c. Aspek Perilaku Positif, khususnya Kemandirian dan Gotong Royong. (Lihat contohnya di pembelajaran permainan)
d. Aspek Psikomotor atau Penilaian Psikomotor.

Menilai Pola Langkah dan Irama Cha-cha-cha

Ketahui apa yang diharapkan untuk dilihat.

- Miliki gagasan jelas tentang model ideal dari keterampilan gerak yang akan dinilai; misalnya bagaimana ketentuan gerak langkahnya, benar tidak sesuai ketentuan, posisi dan gerakan lengan, bagaimana posisi dan gerakan kaki, dan bagaimana posisi keseluruhannya. Jika idealnya semua posisi tersebut lurus dan vertikal, maka deviasi atau penyimpangan dari posisi ideal tersebut dapat mengurangi nilai. Derajat penyimpangan yang terlihat, menentukan besarnya pemotongan dari nilai ideal.

Amati keterampilan atau rangkaian yang ditampilkan.

- Amati dengan cermat gambaran utama dari keterampilan yang ditampilkan sebelum melihat detil-detilnya.
- Amati detil kesalahan yang dibuat, misalnya kaki, tangan, atau tubuh.

- Amati dengan cermat apakah gambaran penting dari keterampilan sudah tertampilkan atau belum.
- Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

Contoh:

Ketika menilai pola langkah, tetapkanlah nilai tertinggi dari gerakan tersebut, misalnya 10. Nilai 10 sudah jelas dapat diberikan pada siswa yang menampilkan gerakan sangat sempurna. Untuk gerakan yang masih mengandung kesalahan, lakukanlah pemotongan-pemotongan sebagai berikut:

- kesalahan kecil : pemotongan 0.10 (bengkok sedikit, kurang harmonis, dsb.)
- kesalahan sedang: pemotongan 0.30 (bengkok cukup kentara, banyak kekurangan)
- kesalahan besar: pemotongan 0.50 (bengkok sangat nyata, menyebabkan tidak berhasilnya gerakan dilakukan secara baik).

Menilai Lompat Tali

- Hitunglah berapa kali siswa melakukan lompat tali dalam ulangan geraknya.
- Catat skor untuk masing-masing siswa sesuai ulangannya tadi.
- Amati pula tingkat kemahiaran siswa melakukannya, apakah berada di level “belum Terkontrol,” “Terkontrol,” “Mahir,” “Sangat Mahir.”
- Buat standard nilai atau rubriknya, misalnya:

Tabel 2.8.1 Rubrik Penilaian

No	Ulangan	Nilai
1	100 >	10
	85 – 99	9
	70 – 84	8
	50 – 69	7
	30 – 49	6
	20 – 29	5
	10 – 19	4

G. Refleksi guru

Refleksi guru dilakukan dalam seluruh proses pembelajaran, bukan hanya di akhir pelajaran. Sementara siswa terlibat dalam pembelajaran dan mereka aktif melakukan pengulangan sesuai yang ditugaskan guru, lakukanlah refleksi terkait dengan kondisi-kondisi berikut.

a. Perhatikan suasana belajar secara keseluruhan. Buatlah penilaian secara umum:

   - Apakah secara keseluruhan siswa aktif dalam pembelajaran, ataukah sebagian besar siswa malah tidak serius dan cenderung main-main? Jika keterlibatan siswa rendah, lakukan penilaian apakah hal tersebut disebabkan oleh faktor guru, oleh faktor tugas gerak yang terlalu tinggi atau rendah tingkat kesulitannya, oleh faktor lingkungan pembelajaran, termasuk terbatasnya alat, ataukah oleh faktor motivasi siswa yang rendah. Dari faktor penyebab yang dapat teridentifikasi itu lah guru dapat merancang upaya mengubahnya, agar keterlibatan siswa dapat ditingkatkan.
   - Apakah siswa lebih banyak menunggu giliran karena peralatan yang digunakan sangat terbatas?
   - Apakah siswa terlihat aktif secara fisik, sehingga kelihatan bahwa mereka terengah-engah dan kelihatan berkeringat?

b. Apakah anda sebagai guru banyak memberikan pertanyaan yang menantang partisipasi siswa untuk menjawab?

c. Apakah Anda sebagai guru sudah mempraktekkan teknik pengembangan konten (*content development*) dengan cara berkeliling dan aktif memberikan saran perbaikan, perluasan dan penerapan (*informing, extending*, dan *applying*) kepada siswa?

d. Guru dianjurkan dapat berkomunikasi dengan orang tua siswa, untuk menyampaikan hasil capaian pembelajaran siswa. Oleh karena itu, guru pun harus memiliki teknik dan strategi yang efektif dalam berkomunikasi dengan orang tua.

H. Pengayaan

Pengayaan sebenarnya merupakan proses penyediaan tambahan materi atau kegiatan pembelajaran praktek yang harus dilatih siswa manakala mereka menunjukkan kemampuan menguasai materi yang dipelajari dengan baik. Pengayaan dilaksanakan ketika pembelajaran masih berlangsung, tidak perlu menunggu sampai suatu unit pembelajaran sudah tuntas.

Pengayaan yang disarankan secara mikro, sebenarnya berlangsung manakala siswa dalam proses pembelajaran (*in task*) memperlihatkan penguasaan yang baik, sehingga guru dapat secara individual memberi tugas tambahan dengan cara *extending* tugas belajar siswa. Sering juga hal ini disebut *content development*. Siswa dapat juga diberi tugas menerapkan keterampilan yang dikuasainya dalam alat atau situasi yang berbeda, misalnya lebih sulit atau lebih menantang. Teknik ini dapat juga disebut *applying*.

Jika pengayaan diberikan di luar pelajaran, guru dapat menugaskan siswa untuk misalnya berlatih di sore hari, dengan masuk klub atau mengikuti aktivitas ko-kurikuler yang dirancang olah guru dengan melibatkan beberapa orang siswa.

I. Lembar Kegiatan Siswa

Lembar kegiatan siswa dapat dilihat pada contah LKS pada pembelajaran permainan. Guru dapat mengembangkannya sendiri, dengan mengganti aspek-aspek gerak yang diperlukan atau yang harus dilakukan siswa.

J. Bahan Bacaan Siswa

Guru menyiapkan bahan bacaan siswa yang disiapkan dalam bentuk lembar berisi daftar link ke buku maupun video yang dapat diakses oleh siswa setelah pembelajaran, dan guru meminta siswa mengumpulkannya dalam bentuk portopolio siswa.

Topik-topik teoritis yang berkaitan dengan pelajaran dapat dimasukkan ke dalam daftar bahan bacaan siswa. Bacaan tersebut

meliputi: buku, *website* resmi, serta blog yang dapat dicari melalui mesin pencari. Namun perlu juga sikap hati-hati, karena banyak informasi yang kurang tepat, sehingga bisa menyesatkan. Buku yang dapat digunakan salah satunya adalah rujukan buku ini:

Mahendra, Agus. 2015. *Pembelajaran Musik dan Gerak: Dasar Pengembangan Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar*. Bintang Warli Artika, Bandung.

K. Bahan Bacaan Guru

Guru diharapkan dapat memperkaya tingkat penguasaan dan pemahaman baik teori maupun praktek aktivitas gerak berirama serta strategi pembelajarannya. Untuk itu guru disarankan membaca buku-buku seperti:

A. Teori tentang Model-Model Pembelajaran: *Sport Education*, Kooperatif, TPSR, Pendekatan Taktis, Gaya-gaya Mengajar, serta Strategi Mengajar.

B. Buku Tuntunan Mengajar Gerak Ber-irama,

C. Panduan Pengembangan Profil Pelajar Pencasila dan Petunjuk Pembelajarannya.

D. Buku-buku yang terdapat pada sumber rujukan atau daftar pustaka.

E. Buku-buku yang terdapat pada sumber rujukan atau daftar pustaka, untuk materi Gerak berirama/Ativitas Ritmik.

Bagian 3
Penutup
Tindak Lanjut Setelah Mempelajari Buku Panduan

A. Tujuan Penulisan Buku Panduan

Buku Panduan Guru ini bertujuan untuk mengembangkan kompetensi guru agar mampu melaksanakan pembelajaran mapel PJOK sesuai dengan perubahan kurikulum pendidikan paradigma baru. Buku Panduan dibuat untuk maksud memberi 'panduan' agar guru dapat meningkatkan proses belajar mengajarnya sesuai dengan arah baru yang diharapkan kurikulum baru.

Untuk itu, Buku Panduan ini bertujuan 1) meningkatkan kompetensi guru untuk menguasai konsep keilmuan dan konsep pedagogis maple PJOK yang sesuai dengan kompetensi yang ditetapkan dalam Kurikulum Paradigma Baru yang akan diterapkan dalam waktu dekan, dengan cara; 2) memutakhirkan kompetensi guru untuk memenuhi kebutuhan guru dalam memfasilitasi proses pembelajaran siswa; 3) meningkatkan komitmen guru dalam melaksanakan tugas pokok dan fungsinya sebagai tenaga professional; 4) menumbuhkan rasa cinta dan bangga sebagai penyandang profesi guru; 5) meningkatkan citra, harkat, dan martabat profesi guru di masyarakat; 6) menunjang pengembangan karir guru.

Panduan guru ini mencakup tiga hal; Uraian tentang Capaian Pembelajaran yang harus dimuat dalam setiap mata pelajaran yang diajarkan, bagaimana menghubungkan antara Capaian Pembelajaran dengan Profil Pelajar Pancasila yang menjadi sasaran nasional, dan langkah-langkah tentang bagaimana CP dan PPP tersebut dicapai melalui pembelajaran PJOK, baik dengan ruang lingkup aktivitas

yang dianggap sama dengan aktivitas sebelumnya, atau melibatkan materi aktivitas baru. Melalui buku ini, guru diharapkan mampu meningkatkan kompetensinya dalam hal membuat perangkat pembelajaran, mengkontekstualisasikan rencana raihan pembelajaran dalam RP, dan mewujudkan tujuan pembelajaran tersebut dalam setting pembelajaran baik di kelas maupun di lapangan.

PBM yang dilakukan guru diharapkan membawa perubahan yang diinginkan berkaitan dengan keberhasilan siswa agar siswa mempunyai pengetahuan dan mempunyai keterampilan lebih baik, menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang materi ajar dan manfaatnya untuk kebugaran dan kesehatan mereka, meningkatkan karakter positif, serta memiliki nilai-nialai pribadi dan masyarakat yang unggul sehingga memiliki kemandirian, sifat gotong royong, serta melengkapi dirinya dengan berbagai kemampuan berfikir kritis dan berkebinekaan global.

Dengan tersusunnya Buku Panduan Guru ini, diharapkan guru dapat meningkatkan kemampuannya dalam merancang perencanaan pembelajaran yang lebih kondusif bagi siswa-siswanya untuk berkembang secara utuh dan berkemajuan. Untuk mewujudkan mutu pendidikan yang lebih baik, maka buku ini memberikan pemahaman tentang kegiatan perencanaan pembelajaran dan bagaimana menterjadikan proses pembelajarannya.

B. Tindak Lanjut Penggunaan Buku

Mengingat penulisan buku selalu mengikuti sistematika tertentu, sangat diharapkan agar guru mampu menguasai substansi buku dengan baik. Namun demikian, kemampuan guru PJOK di Indonesia dalam memahami isi buku tentu dapat berbeda-beda. Oleh karena itu, langkah-langkah di bawah ini disarankan dapat diikuti oleh para guru pada umumnya.

1. Bacalah buku panduan ini dengan seksama, untuk mencoba memahami isinya secara umum, dan memiliki gambaran yang utuh terhadap seluruh isi buku.

2. Jika memungkinkan, catatlah berbagai topik dan ungkapan yang dipandang perlu diperdalam, dan jadikan sebagai bahan-bahan pertanyaan yang direncanakan untuk dielaborasi lebih lanjut.
3. Isilah chek list yang menanyakan tingkat pemahaman Anda terhadap isi buku, dalam topik-topik yang ditanyakan. Bersikaplah jujur untuk mengakui bahwa topik-topik tertentu memang belum dapat dipahami secara sempurna.
4. Diskusikan dalam tim guru PJOK di lingkup sekolah atau lebih jauh di lingkup MGMP wilayah atau kecamatan, untuk dipelajari dan disikusikan bersama dengan guru-guru lain dari jenjang yang sederajat.
5. Tanpa bersandar pada kondisi apakah anda sudah memahami atau belumnya, bentuklah grup diskusi dan selenggarakan diskusi secara reguler dan di lingkungan MGMP terbatas, dan jika memungkinkan meminta bantuan beberapa dosen dari Jurusan atau Departemen Pendidikan Jasmani dari fakultas keolahragaan terdekat.
6. Melalui MGMP pula, upayakan agar Dinas Pendidikan Kota atau Kabupaten di mana anda bertugas, untuk menyelenggarakan pelatihan yang mendatangkan nara sumber yang memiliki kompetensi terkait Kurikulum Paradigma Baru dan Isi Buku Panduan Guru ini.
7. Adakan forum diskusi dan klinik PJOK di lingkungan terbatas untuk secara rutin melaksanakan pelatihan peningkatan kompetensi mengajar PJOK Paradigma Baru.
8. Usulkan kepada dinas pendidikan setempat untuk mendatangkan narasumber nasional untuk memberikan pelatihan di daerah masing-masing; atau sebaliknya agar dapat mengirim perwakilan untuk mengikuti pelatihan nasional yang dilaksanakan di pusat.
9. Usulkan kepada kepala sekolah agar Anda dapat dibantu untuk memiliki buku-buku penunjang, seperti Buku Profil Pelajar Pancasila, Buku Panduan Guru sejenis, dan Buku-buku referensi

terkait dengan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terkait dengan kepentingan Anda sebagai guru PJOK.

10. Sebagaimana diungkapkan dalam Bagian 1, guru dan satuan pendidikan diberikan keleluasaan untuk menyusun peta tujuan pembelajaran masing-masing sepanjang tidak keluar dari ketentuan CP dan pencapaian Profil Pelajar Pancasila.

Indeks

Glosarium

co-educational: Istilah yang menunjuk pada proses pembelajaran yang menyatukan siswa putra dan siswa putri dalam satu kelas atau dalam satu pelajaran.

controlable: Salah satu tingkat kemampuan dalam gerak, di mana siswa yang belajar sudah cukup menguasai gerakannya dengan baik.

convergent: Proses pemecahan masalah yang bersifat mengerucut, dari besar ke kecil, dari banyak ke sedikit; pembelajaran guided discovery adalah pola covergen, karena berusaha mencari 'satu' jawaban yang paling benar dari kemungkinan yang ada.

cooperative learning: model pembelajaran yang mendorong siswa untuk bekerja dalam kelompok dan diarahkan untuk dapat bekerja sama dalam memecahkan masalah dan mencapai tujuan kelompok (Lihat: TGT, STAD, Jigsaw dan TAI)

DAP: Singkatan dari *Developmentally Appropriate practice*, yaitu materi ajar atau cara belajar yang sesuai dengan tahap perkembangan siswa.

difabilities: istilah yang digunakan dalam dunia anak luar biasa untuk menunjuk pada kemampuan yang berbeda.

divergent: Proses berfikir kebalikan dari *convergent*, di mana siswa diarahkan pada mencari jawaban sebanyak mungkin tetapi masuk dalam kategori bisa diterima.

extending: istilah ini digunakan dalam teori pengembangan konten/isi, di mana guru menyesuaikan tingkat kesulitan dari tugas gerak yang diberikan, agar menjadi lebih mudah (pada siswa yang merasa kesulitan) atau menjadi lebih sulit pada siswa yang sudah melakukan tugasnya dengan baik).

FITT: Singkatan dari *Frequency, Intensity, Time and Type,* yang digunakan dalam mengukur latihan tubuh.

Frequency: menunjuk pada pengulangan latihan per minggu, misalnya tiga kali dalam seminggu, atau menunjuk pada berapa seringnya gerakan di ulang-ulang dalam satu sesi latihan (misalnya 50 kali gerakan forehand, 50 kali backhand).

Gerak Berirama: menunjuk pada sekelompok aktivitas fisik yang menggunakan irama atau iringan musik atau nyanyian sebagai patokan geraknya.

gerakan *angular*: gerak melingkar atau gerak yang menimbulkan adanya sudut yang membentuk lingkaran (seperempat, setengah, atau penuh).

gotong royong: kemampuan untuk melakukan kegiatan secara bersama-sama dengan sukarela agar kegiatan yang dikerjakan dapat berjalan lancar, mudah, dan ringan.

guided discovery learning: salah satu gaya atau model pembelajaran yang didasari oleh pola berfikir convergent, di mana pembelaharan diarahkan untuk mendorong siswa *menemukan* 'satu' kesimpulan yang benar atas arahan atau bimbingan guru.

health-related physical fitness: kelompok komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. Daya tahan, kekuatan, power, serta komposisi tubuh adalah komponen-komponen yang masuk dalam kategori ini. (lihat *skill-related physical fitness*).

heterogen: (lawan kata dari homogen), satu kelompok atau atribut yang memiliki ciri atau kemampuan yang berbeda.

hukum gravitasi: hukum dari Newton yang menyatakan bahwa setiap benda akan jatuh ke tanah karena adanya daya tarik dari bumi.

inclussion style: gaya mengajar yang mengharuskan guru menciptakan pembelajaran yang dapat melibatkan semua siswa terlibat, sehingga materi ajar maupun cara pembelajarannya dapat disesuaikan dengan kemampuan siswa. Semua siswa harus merasa berhasil dalam pembelajaran tersebut, dan tidak ada yang merasa gagal atau merasa tidak mampu.

indirect teaching: lawan kata dari *direct teaching,* salah satu pendekatan dalam mengajar, yaitu mengajarkan sesuatu secara tidak langsung, dengan memilih materi atau kegiatan belajar yang tidak langsung mengarah pada keterampilan yang dipelajari.

inquiry learning**:** salah satu model dalam pembelajaran yang mengedepankan upaya pencarian dalam rangka menemukan hasil yang ditargetkan. Problem solving dan guided discovery adalah bagian dari model pembelajarn ini.

Instructional: diartikan dalam pendidikan sebagai tindakan pembelajaran, menunjuk pada aksi guru ketika mengajar.

Intensity: menunjuk pada tingkat kehebatan latihan, untuk mengukur apakah latihan sudah dianggap memadai dari sisi pengeluaran energinya, yang biasanya diukur oleh denyut nadi latihan.

Kemampuan: terjemahan dari kata *ability*, merupakan suatu potensi untuk melakukan sesuatu yang dibawa sejak lahir. Meskipun bisa berkembang karena pengalaman dan latihan, tetapi dipercaya merupakan proses pengasuhan yang lama.

Lokomotor: jenis pola gerak dasar yang memiliki ciri berpindah tempat, yaitu berpindahnya seseorang dari titik tumpunya semula ke titik tumpu yang berbeda. Jalan, lari, lompat, berjingkat adalah

gerak lokomotor, selain itu ada juga yang disebut gallop, skip, stride, leap, slide, dsb.

Nonlokomotor: jenis pola gerak dasar yang memiliki ciri tidak berpindah tempat, yaitu ketika seseorang bergerak, titik tumpunya tidak berubah tempat. Ketika berdiri, ia melakukan gerak menekuk tubuh, mengayunkan lengan, atau memutar kepala, dsb., adalah contoh-contoh gerak non-lokomotor.

Lompat Tali: yang dimaksud adalah lompat tali yang diayun sendiri atau sering disebut jumping rope atau skipping rope. Seutas tali yang cukup pajang, dipegang pada kedua ujungnya oleh kedua tangan, kemudian diputar oleh pelaku sambil setiap kali melompat ketika talinya melewati kaki.

mandiri: adalah satu kondisi tidak bergantung pada orang lain, dalam arti seseorang memiliki prakarsa atas pengembangan dirinya dengan didasari pada pengenalan akan kekuatan maupun keterbatasan dirinya serta situasi yang dihadapi, dan bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya

manipulatif: salah satu jenis pola gerak dasar, yaitu gerak untuk memainkan benda atau objek di luar diri pelaku sehingga benda tersebut tetap berada dalam penguasaannya. Melempar, menangkap, memukul dengan tangan, menendang, memukul dengan raket atau bet, serta mengigring.

Pembelajaran kooperatif: terjemahan dari *cooperative learning*.

pemecahan masalah: terjemahan dari problem solving.

pendekatan taktis: diterjemahkan dari *tactical approach*, menunjuk pada suatu pendekatan dalam pembelajaran permainan yang menekankan pada pengembangan konsep dan keterampilan taktis, sehingga siswa dapat memainkan benda yang dimainkan sesuai dengan jenis permainannya.

penemuan terbimbing: terjemahan dari guided *discovery*.

Pembelajaran beregu: strategi mengajar dengan melibatkan guru lain sebagai team teaching, sehingga menjadi satu kelompok pengajar yang mengjar bersamaan atau secara paralel.

Pembelajaran berpangkalan: pembelajaran yang membagi anak dalam beberapa kelompok, dan setiap kelompok anak menempati pos atau pangkalan masing-masing, sebelum berkumpul kembali dalam kelas yang utuh. Atau, jika guru menyediakan tugas ajar yang berbeda-beda di setiap pos nya, setiap kelompok akan berkeliling dari satu pos ke pos yang lain, untuk mempelajari tugas gerak yang berbeda.

Pembelajaran interaktif: pembelajaran interaktif terjadi ketika

guru menjadikan semua siswa berpasangan dan setiap pasangan bergantian menjadi pengajar bagi teman yang jadi pasangannya, dan kemudian berganti peran. Oleh Muska Mosston, strategi ini dijadikan gaya mengajar 'resiprokal' atau berbalasan. Artinya sama saja.

Pembelajaran sesama teman: terjemahan dari kata peer teaching, yaitu guru menunjuk beberapa anak untuk bergiliran menjadi guru atau menjadi yang mengajar temannya sendiri. Dasar pemilihan siswa menjadi pengajar, bisa karena kemampuan sisa tersebut sudah lebih baik dari siswa lainnya, atau sekedar pemerataan, di mana semua siswa harus pernah mengalami menjadi guru yang mengajar temannya sendiri.

pengembangan konten: atau *content development* adalah cara guru menjaga suasana pembelajaran dengan mengubah tugas ajar menjadi sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan siswa. Langkahnya terdiri dari *extending*, *refining* dan *applying*.

Perceptual motor: adalah gerakan yang terjadi sebagai pengaruh dari kemampuan siswa dalam menggunakan panca indranya dalam menilai informasi atau rangsangan yang datang. Ia menunjuk pada kemampuan siswa untuk ber-interaksi dengan lingkungan dengan memadukan penggunaan indera dan keterampilan geraknya.

PermainanInvasi: jenis permainan yang dicirikan oleh adanya upaya dari salah satu regu yang melakukan invasi (penyerangan) ke daerah lawan untuk membuat skor dengan cara memasukkan bola ke gawang atau ke basket. bola basket dan speak bola serta bola tangan adalah permainan invasi.

Permainan Lapangan: jenis permainan yang memperhadapkan dua tim berlawanan, di mana satu tim menjadi penjaga dan satu tim lain menjadi penyerang dalam periode waktu atau kondisi tertentu, kemudian berganti peran setelah periode tersebut terpenuhi. Soft-ball, baseball, kasti, rounders atau bolabakar adalah permainan lapangan; terjemahan dari *striking and fielding games*.

Permainan Net: jenis permainan yang menghadapkan dua tim/individu berbeda di lapangan dengan dibatasi net. Skor diperoleh oleh satu tim dengan cara menempatkan bola di lapangan lawan yang tidak bisa dikembalikan. Ping pong, tenis, dan voli adalah permainan net.

pola gerak dasar: terjemahan dari basic fundamental movement atau fundamental movement skill, yaitu gerak yang bersifat fungsional yang dilakukan oleh semua orang dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Ketermpilan dasar ini mendasari keterampilan berolahraga, Jalan, lari, lompat, lempar tangkap, memukul dan

menggiring adalah contoh-contoh gerak dasar ini.

Pola Langkah: adalah cara melangkah yang dibedakan menjadi pola langkah 1, pola langkah 2, pola langkah 3 dan pola langkah 4.

Pola langkah 1**:** adalah pola langkah yang jika dihitung terus menerus dengan hitungan satu, karena setiap langkah dari satu kaki dihitung satu.

Pola langkah 2**:** adalah langkah yang dihitung dihitungan kedua, karena kaki tersebut menjadi kaki yang menutup langkah.

Pola langkah 3**:** adalah langkah yang dilakukan dengan tiga langkah sebagai satu seri, dengan satu langkah ke depan, sedangkan dua langkah lainnya dilakukan ditempat bergantian.

Pola langkah 4**:** langkah yang dihitung di langkah ke empat, bersamaan dengan menutupnya langkah terakhir tersebut, dan kemudian berganti ke langkah berikut dengan kaki yang menutup tadi,

proficiency: tingkat penguasaan gerak pada level yang sudah mahir atau terampil sehingga semua gerakan sudah dikuasai sepenuhnya.

Profil Pelajar Pancasila: merupakan luaran pendidikan (*student outcomes*) yang menjadi arah tujuan dari segala upaya peningkatan kualitas pendidikan nasional dengan merujuk kepada karakter mulia bangsa Indonesia dan tantangan pendidikan abad 21. Profil lulusan ideal ini memiliki minimal enam kompetensi, yaitu berakhlak mulia, berkebinekaan global, gotong royong, mandiri, bernalar kritis dan kreatif.

regulasi diri: adalah kemampuan mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku dirinya untuk mencapai tujuan belajar dan pengembangan dirinya baik di bidang akademik maupun non akademik. Ia mampu menetapkan tujuan belajar dan pengembangan dirinya serta merencanakan strategi untuk mencapainya dengan didasari penilaian atas kemampuan dirinya dan tuntutan situasi yang dihadapinya.

skills-related physical fitness**:** adalah komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, karena komponen-komponen kebugaran tersebut terkait erat dengan kemampuan mengatur gerakan secara terampil. Kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak adalah contoh komponennya.

Sport Education**:** salah satu model pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang mengarahkan siswa untuk menguasai dan mengalami berbagai peran dalam kegiatan olahraga termasuk petandingannya.

Sport Skill: keterampilan yang digunakan dalam cabang olahraga, yang di Indonesia sering disebut sebagai teknik dasar, misalnya teknik dasar bola voli, teknik dasar basket, dsb.

Strategi pembelajaran diri: bagian dari strategi pembelajaran yang mengarahkan siswa untuk belajar sendiri-sendiri dengan berpedoman kepada lembar kerja siswa yang disiapkan guru sebelumnya. Oleh Muska Mosston, strategi ini disebut sebagai salah satu gaya mengajar, yaitu *self check style*.

taksonomi: taksonomi adalah tingkatan dalam pengkelasan, sehingga biasanya bersifat hirarkis, dari yang paling rendah ke yang paling tinggi secara berurutan.

TPSR: singkatan dari *teaching personal and social responsibility:* yaitu salah satu model pembelajaran dalam PJOK yang mengarahkan siswa untuk berperilaku tanggung jawab ketika terlibat dalam pembelajaran PJOK.

TGT: singkatan dari *Team Games Tournament,* yaitu format dalam model kooperatif yang menugaskan semua kelompok yang ada di kelas tertentu mempelajari keterampilan atau tugas yang sama, tetapi skor masing-masing individu dari setiap kelompok dibandingkan dengan skor anggota lain yang sama rankingnya. Misalny skor dari anggota terbaik satui di regu A dibandingkan dengan skor dari anggota terbaik dari regu B, dsb. Setiap kelebihan skor dari anggota tersebut diberi hadiah tambahan untuk regu yang bersangkutan.

STAD: singkatan dari *Student Teams-Achievement Division*, yaitu format dalam model kooperatif yang menugaskan semua kelompok yang ada di kelas tertentu mempelajari keterampilan atau tugas yang sama, kemudian skor masing-masing regu dibandingkan dengan skor regu lain.

JIGSAW: salah satu format dalam model kooperatif, di mana siswa dikelompokkan sedemikian rupa, dan setiap anggota dari regu tersebut harus menguasai salah satu materi atau sub-materi khusus dalam cabang olahraga, dan kemudian harus bertugas mengajar kepada anggota lain yang keahliannya berbeda. Dalam format ini, kelompok-kelompok ini disebut grup ahli

TAI:singkatan dari *Team-Assisted Instruction,* yaitu format dalam model kooperatif yang menugaskan semua kelompok yang ada di kelas tertentu mempelajari keterampilan atau tugas yang sama melalui suatu LKS yang disiapkan guru. LKS ini berupa suatu keterampilan yang harus bertahap dipelajari, baik secara individual tetapi lebih disarankan denagn adanya bantuan dari teman seregu. Setiap siswa menguasai satu tahap tertentu, ia berhak pindah ke tahap berikutnya, hingga semua tahap diselesaikan.

Daftar Pustaka

Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan. Kemdikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila.* Balitbangbuk. Jakarta.

Colin A.Hardy and Mick Mawer (Ed). 1999. *Learning and Teaching in Physical Education.* Falmer Press. Gunpowder Square, London

Darst, Paul W., Pangrazi, Robert P., Brusseau Jr., Timothy A., Erwin, Heather. 2015. *Dynamic Physical Education for Secondary Schools Students* (8th Ed.). Pearson, Boston.

Freeman, William H. 2001. (6th. Ed.). *Physical Education and Sport in A Changing Society*. Allyn Bacon. Boston.

Graham, G., (1992), "*Teaching Children Physical Education: Becoming a Master Teacher*", Human Kinetics Books, Champaign, Illinois.

Graham, G., Holt/Hale, Shirley Ann, and Parker, Melissa. 2007. Children Moving, A Reflective Approach to Teaching Physical Education. (7th ED.). McGraw-Hill. New York-NY.

Griffin, Linda L., Mitchell, Stephen A., Oslin, Judith L. (1997). *Teaching Sport Concepts and Skill. A Tactical Games Approach*. Human Kinetics. Champaign, Illinois.

Harrison, J. M. (1992). *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*, 3rd Ed. Dubuque, IA: William C. Brown Publishers.

Harold W. Kohl III and Heather D. Cook. *Ed.* 2013. *Educating The Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School.* The National Academies Press. 500 Fifth Street, Washington, DC.

Hellison, Don (2010) *Teaching Responsibility Through Physical Activity*. Champaign, IL.: Human Kinetics.

Jewet, A.E. (1994). Curriculum Theory and Research in Sport Pedagogy, dalam *Sport Science Review*. *Sport Pedagogy*. Vol. 3 (1), h. 11-18.

Joy Butler and Linda Griffin. 2010. *More Teaching Games for Understanding: Moving Globally*. Human Kinetics. Champaign, IL.

Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam, Pendekatan Pola Gerak Dominan bagi Siswa SLTP*. Ditjen Dikdasmen Depdiknas, Jakarta, 2001.

Mahendra, Agus. 2015. *Filsafat Pendidikan Jasmani, Dasar-Dasar Pembelajaran Pjok di Sekolah Dasar.* WarliBintangArtika. Bandung.

Mahendra, Agus. 2015. *Pembelajaran Musik dan Gerak: Dasar Pengembangan Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar*. Bintang Warli Artika, Bandung.

Metzler, Michael W, (2005). *Intructional Models for Physical Education*. 2 edition. Massachusetts: Allyn and Bacon.

Mosston, M. & Asworth, S. (1994). *Teaching Physical Education*, 4th Ed. Macmillan College Publishing Company, New York.

NASPE. 2011. *Physical education for lifelong fitness: the physical best teacher's guide*. 3rd ed. Human Kinetics. Champaign, IL.

Proyek Pembinaan Pemassalan dan Pembibitan Olahraga. *Tuntunan Mengajar Atletik*. 1979. Editor M. Soebroto. Depdikbud RI.

Physical Best, AAHPERD. (1999). *Physical Education for Lifelong Fitness, The Physical Best Teacher's Guide*, Human Kinetics, Champaign, IL.

Rink, Judith E. 2014. *Teaching Physical Education For Learning* (Seventh Edition). New York, NY, 10020. The McGraw-Hill Companies.

Siedentop, D. (1994a) *Sport Education: Quality P. E. Through Positive Sport Experiences*. Human Kinetics, Champaign, IL.

Werner, Peter H., Williams, Lori H., Hall, Tina J. 2012, *Teaching children gymnastics*. Human Kinetics, Champaign, IL.

Wuest, Deborah A. and Bucher, Charles A. 2009 (16th Ed.). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport*. McGraw-Hill. New York. NY.

Zakrajsek, Dorothy B. et.al. 2003. *Quality Lesson Plan for Secondary Physical Education*. Second Edition. Champaign Illinois. Human Kinetics Publishers.

Biodata Penulis

Nama lengkap : Dr. Agus Mahendra, MA.
Telp kantor/HP : 08122013078
Email : agus_mahendra@upi.edu
Akun *facebook* : agus mahendra
Alamat Kantor : Jl. Dr. Setiabudi No. 229, Bandung.
Bidang Keahlian : Teori Gerak, Pendidikan Jasmani dan Pedagogi Olahraga.

Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Asisten Deputi Penerapan IPTEK Olahraga, Kemenpora RI (2011 –2014)
2. Dosen FPOK UPI (1989 – saat ini)
3. Kaprodi PGSD Pjok FPOK UPI (2018 – saat ini)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. (S3) UNJ, Program Studi Pendidikan Olahraga, -2016
2. (S2) The University of Iowa, USA. Elementary Education.1994-1995
3. (S1) FKIK IKIP Bandung, Pendidikan Olahraga, 1981 - 1987

Buku dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. Filsafat Pendidikan Jasmani: Dasar-Dasar Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. Bintang WarliArtika. Bandung. 2015. ISBN: 978-602-8617-75-8
2. Pembelajaran Musik dan Gerak: Dasar Pengembangan Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar. Bintang Warli Artika. Bandung. 2015. ISBN: 978-602- 8617-74-1
3. Permainan Anak dan Permainan Tradisional. Bintang Warli Artika. Bandung. 2015. ISBN: 978-602-8617-76-5

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. *Anthropometrics' Growth and Development Patterns of Elementary School Children in Bandung*. 2017.
2. *The Difference of Anthropometric Growth and Development Velocity Between Lower Classes and Upper Classes Group of Primary School Children.* 2017.
3. *Model of Integrated-Thematic Movement Education Learning on Physical Education for Early Childhood and Primary Education*. 2018.
4. *The Implementation of Contextual Learning in Improving the Quality of Motor Development Course for PETE Students*. 2019

5. *Developing Learning Model on Movement and Music Through Scheduling Method of Block and Random Practices*. 2019.
6. *Adaptive Physical Education Teachers' Profile in Indonesia: The Opportunity of Improving Adaptive Physical Education Status*. 2020.
7. *Examining the Effectiveness of Motor Learning Methods on the Acquisition of Hands Three-Ball Juggling Skill*. 2020

Biodata Penulis

Nama lengkap : Bambang Abdul Jabar
Telp kantor/HP : 082119093069
Email : abduljabarbambang@upi.edu
Akun *facebook* : -
Alamat Kantor : Jl. Dr. Setiabudi No. 229, Bandung.
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Dosen pada prodi PJKR FPOK UPI tahun 1991 – sekarang
2. Pembantu Dekan I FPOK UPI tahun 2011 – 2013
3. Ketua Prodi PJKR FPOK UPI tahun 2015 – 2019
4. Ketua II Pengprov PELTI Jawa Barat tahun 2019 – 2024
5. Ketua II Pengkot PELTI Kota Bandung tahun 2020 - 2025

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. Pendidikan sarjana POR IKIP Bandung tahun 1984 – 1990
2. Pendidikan Magister SPS POR UPI Bandung tahun 1998 – 2002
3. Pendidikan Doktoral SPS POR UPI Bandung tahun 2004 – 2009
4. Pendidikan Post-doktoral Calo Windesheim University the Netherland tahun 2013

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga tahun 2017
2. Pedagogi Olahraga tahun 2019
3. Pedagogi Pendidikan Jasmani dan Olahraga tahun 2019

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. *Studi Explicit Learning* dan *Implicit learning* dalam mencipta *Experiential Learning* dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga di SMP se Kota Bandung tahun 2018.
2. Penyusunan *Model School Sport And Physical Education System Dalam Pengembangan Meaningful Student Experiential Learning* Di Sekolah Menengah Pertama Laboratorium Upi tahun 2020.

Informasi Lain dari Penulis:

1. *Didactical Course in Teaching Games at Secondary Physical Education,* Kerjasama FPOK dan Kedutaan Besar Belanda tahun 2006.
2. *Shourt Course in Teaching Games for Understanding Calo Windesheim University The Netherlands* tahun 2015.

Biodata Penelaah

Nama lengkap : Dr. Susanti Sufyadi, S.Pd.,M.A.
Telp kantor/HP : 0812-9333-3604
Email : susantisufyadi@gmail.com
Akun *facebook* : susantisufyadiahmad
Alamat Kantor : Jl. Gunung Sahari Raya No.4, Senen, Jakarta Pusat.
Bidang Keahlian : Analisisis kebijakan, Teknologi Pendidikan, Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran.

Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Pusat Asesmen dan Pembelajaran (2020 – saat ini)
2. Pusat Kurikulum dan Perbukuan (2019 – 2020)
3. Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar (2005 – 2018)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. (S3) Universitas Negeri Jakarta, Program Studi Teknologi Pendidikan, 2012-2015
2. (S2) Universitas Indonesia, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Jurusan Administrasi Publik kekhususan AnalisisKebijakan Bidang Pendidikan 2009 – 2011
3. (S1) Universitas Pendidikan Indonesia, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Kepelatihan, 1999 – 2004

Buku dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. Desain Induk Gerakan Literasi Sekolah, Dirjen Dikdasmen Kemdikbud, 2014
2. Panduan Pelaksanaan Gerakan Literasi Sekolah di Sekolah Dasar, Dirjen Dikdasmen Kemdikbud, 2014

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. Analisis Kebutuhan Kompetensi Guru PJOK SD untuk Pengembangan Model Konseptual Pelatihan Guru PJOK SD, Disertasi, UNJ, 2015
2. Analisis Implementasi Kebijakan Penyelenggaraan TK – SD Satu Atap di Provinsi DKI Jakarta, Thesis, UI, 2011

Buku yang Pernah ditelaah, direviu, dibuat ilustrasi dan/atau dinilai (10 tahun terakhir):

1. Modul Literasi dan Numerasi jenjang Sekolah Dasar, Balitbang Kemdikbud 2020

Biodata Penelaah

Nama lengkap : Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.
Telp kantor/HP : 085223574067
Email : arisfajarpambudi@uny.ac.id
Akun *facebook* : -
Alamat Kantor : FIK UNY, Jalan Colombo No 1 Yogyakarta
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Pembina Kemahasiswaan UKM Bidang Olahraga (2010-2013)
2. Koord. PLPG Mapel Pjok Rayon 111 DIY (2012-2014)
3. Staf Ahli WR Bid.Kemahasiswaan dan Alumni UNY (2014-2020)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. (S1): UNY Prodi PJKR 2001 – 2005
2. (S2): UNY Prodi Ilmu Keolahragaan 2006 – 2009

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. Kurikulum Pendidikan Jasmani, (dari teori hingga evaluasi kurikulum), Penerbit Raja Grafindo Persada tahun 2018.
2. Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Penerbit UNY Press tahun 2019.

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. Pengetahuan Guru Terhadap Kurikulum Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berbasis *Higher Order Thinking Skills*, Keterampilan Abad 21 dan Pendidikan Karakter. Tahun 2018.
2. Pengembangan Masase Kesehatan untuk Meningkatkan Produktivitas Kerja Bagi Disabilitas Tuna Daksa, tahun 2019.
3. Analisis Model Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Memuat Keterampilan Abad 21, Kemampuan Literasi, Pendidikan Karakter) di Sekolah se-DIY, tahun 2019.
4. Perbedaan Penggunaan Media Pembelajaran di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dengan Universitas Putra Malaya di Masa COVID-19, tahun 2020.

Buku yang Pernah ditelaah, direviu, dibuat ilustrasi dan/atau dinilai (10 tahun terakhir):

1. Standarisasi Tes Keterampilan Bolabasket STO sebagai Tes Baku Untuk Mahasiswa FIK UNY dalam MK Dasar Gerak Bolabasket, tahun 2011
2. Kepramukaan dan Aktivitas Luar Kelas, tahun 2017
3. Penilaian Buku non teks Mata pelajaran PJOK tahun 2016 dan 2019

Biodata Penyunting

Nama lengkap : Drs. H. Toto Subroto, M.Pd.
Telp kantor/HP : 08122347440
Email : toto.subroto62@gmail.com
Akun *facebook* : -
Alamat Kantor : FPOK UPI Jl. Setiabudi 229 Bandung
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani

Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Dosen PJKR FPOK UPI

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. (S1) IKIP Bandung 1981
2. (S2) IKIP Jakarta 1994

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. Didaktik Metodik Pembelajaran Olahraga Permainan Tahun 2014

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. Implementasi Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Aktivitas Permainan Sepak Bola
2. Implementasi Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Aktivitas Permainan Futsal
3. Implementasi Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Aktivitas Permainan Bola Basket
4. Implementasi Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Aktivitas Permainan Tenis Meja

Buku yang Pernah ditelaah, direviu, dibuat ilustrasi dan/atau dinilai (10 tahun terakhir):

1. Buku Siswa PJOK SDLB Tunadaksa Kelas IV (BS) Tahun 2020
2. Buku Guru PJOK SDLB Tunadaksa Kelas IV (BG) Tahun 2020
3. Buku Siswa PJOK SDLB Tunadaksa Kelas V (BS) Tahun 2020
4. Buku Guru PJOK SDLB Tunadaksa Kelas V (BG) Tahun 2020
5. Buku Siswa PJOK SDLB Tunadaksa Kelas VI (BS) Tahun 2020
6. Buku Guru PJOK SDLB Tunadaksa Kelas VI (BG) Tahun 2020

Biodata Ilustrator

Nama lengkap : Ebta Heri Susanto, M.Pd.
Telp kantor/HP : 081332007702
Email : menporaebta@gmail.com
Akun *facebook* : ebtaheri.susanto
Alamat Kantor : SMPN 1 Ngasem, Jl. Raya Ngasem No. 38 Ngasem, Bojonegoro
Bidang Keahlian : PJOK (Desain Grafis dan Ilustrator)

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Guru PJOK SMP Negeri 1 Ngasem

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. (S1) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,
   Universitas Negeri Malang (UM) Lulus tahun 2010
2. (S2) Pendidikan Olahraga PPS
   Universitas Negeri Surabaya (Unesa) Lulus Tahun 2017

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Antologi best practice Guru melalui media guru

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengembangan Stopwacth otomatis berbasis Arduino sebagai alat ukur kecepatan lari dan kelincahan (2020)
2. Peningkatan Prestasi Belajar dan Keaktifan belajar siswa kelas IX-A pada materi Bolavoli melalui model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (2018)
3. Pengembangan Software Penyusunan RP pada guru PJOK SMP Kab. Bojonegoro (2017)

Informasi Lain dari *ilustrator*:

1. Finalis Lomba Video Pembelajaran GTK Kemendikbud 2020
2. Infografis dan video sosialisi 3 M melalui Forum Sosialisasi Forum Pendidik Melalui BNPB dan Kemendikbud 2020
3. 20 Besar Lomba Inovasi Pembelajaran (Inobel) Kemendikbud 2019

Biodata Desainer

Nama lengkap : Anggara Aditya Kurniawan, S.Pd.
Telp kantor/HP : 085600927166
Email : anggaraaditya22@gmail.com
Akun *facebook* : anggara aditya kurniawan
Alamat Kantor : SMKN 7 Surakarta, jln. A. Yani 374, Surakarta
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Guru PJOK di MBS Yogyakarta (2011-2014)
2. Guru PJOK SMKN 7 Surakarta (2014-sekarang)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. (S1) Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FIK Universitas Negeri Yogyakarta lulus Tahun 2007 - 2011
2. *Short Course* di *The University of Queensland* Australia Tahun 2019

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. Pengembangan Aplikasi "Sekak" Berbasis Android Sebagai Media Pembelajaran PJOK Pada Materi Senam Irama Di SMK Negeri 7 Surakarta (2018)

Informasi Lain dari *Desaigner;*

1. Juara 1 Lomba Karya Inovatif Teknologi Olahraga Kemenpora 2011
2. Istruktur Nasional Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan 2016-2018
3. Finalis Lomba Inovasi Pembelajaran Tingkat Nasional 2018
4. Guru terpilih kegiatan belajar di Australia Tahun 2019
5. Finalis Apresiasi Guru Inovatif Indonesia Tahun 2020